

The Blue Bottle Craft of Coffee

蓝瓶咖啡的匠艺

种植、烘焙、冲煮和食谱

[美] 詹姆斯・费里曼（James Freeman）
[美] 凯特琳・费里曼（Caitlin Freeman）
[美] 塔拉・杜根（Tara Duggan）著

梁倩 译



中信出版集团・CHINACITICPRESS

版权信息

书名:蓝瓶咖啡的匠艺

作者:詹姆斯·费里曼 凯特琳·费里曼 塔拉·杜根

ISBN:9787508662299

中信出版集团制作发行

蓝瓶咖啡的匠艺















前言



从能记事时起，我便对咖啡产生了自己的想法。对咖啡的兴趣如种子般在我四五岁时种下，那时我父母让我用开罐器打开他们的MJB绿罐咖啡。我像个成年人那样，用工具（危险的！）撬开咖啡罐子，当开罐器切入金属罐顶部，香气嘶嘶地从真空密封罐里冲出来，那喷薄而出的香味，简直妙不可言。我恳求父母让我尝一口，但遭到了拒绝。

我父母赋予咖啡的意义可谓经过深思熟虑，拒绝质疑，具有极强的误导性。我们住在洪堡县的菲尔德布鲁克，加利福尼亚州北部的一个小镇上。我父亲为加州公平委员会（平税局）工作，我母亲是一位家庭主妇。他们有一个康宁牌插电式咖啡滴滤壶，壶上带着经典的浅蓝色矢车菊图案。他们头天晚上把咖啡粉放进壶里，用我父亲在五金店里买的带灯计时器调好时间。于是，次日全家人都能被咕嘟声唤醒。随着我年岁渐长，我意识到这是咖啡过度萃取时发出的声响。我父母会在这样的咖啡里添加特浓牛奶（注：此牛奶除乳脂外还富含乳固体，适合于制作拿铁和卡布奇诺咖啡）。

我再三恳求他们让我试试咖啡的味道，在这场持久战的最后，他们终于同意让我抿一小口。毋庸置疑，我在这一小口后懊悔不已。对比它闻起来的迷人香气，它的难喝程度不能置信。密封罐里跑出来的香气原来已是它最好的时光。这种廉价的、烘焙不当的、研磨后装罐储存的咖啡粉绝不会好喝。这一体验经久难忘，远比认为咖啡好喝的想法根深蒂

固。闻起来芳香、入口难以下咽的强烈反差，多年间萦绕着我。然而"喝咖啡应该不止这样的体验吧"的想法，却在我脑海里挥之不去。

这困惑持续存在着，直到我去圣塔库鲁兹探望婚后的姐姐时，情况才有所改善。我的姐夫在意大利出生，因此（一改我父母冲泡咖啡的方式），他们以"咖啡先生"牌美式电动滴滤壶冲煮美达哥里亚·多罗牌的意式浓缩咖啡粉，关于这点，我母亲当然不能接受。

他们一壶接一壶地喝咖啡，他们比我父母更年轻、更酷。他们谈论索尔仁尼琴、J.D.塞林格和杰瑞·布朗，而非路况、销售税和语法错误。他们在咖啡里放同等分量的奶，还加糖，这让咖啡不再是咖啡本身——在他们家，咖啡是一种社交方式。那时我常在接近午夜的时候喝着这样的咖啡，参与令人愉悦的文化交流。一杯咖啡落肚，我自觉已是谈论今日大事的成年人。但是，和姐姐一起喝咖啡并没有让我变酷。在之后的成长过程中，我相反地，越来越全情投入地演奏单簧管。我是有多投入忘我呢？在九年级时，我为了腾出更多练习时间，竟然放弃玩桌上游戏《龙与地下城》。一天在学校里，一队顽童把我推向储物柜并叫我"长笛男"，而我差点脱口而出"呃，其实……"来还击他们。说错我演奏的乐器，对我来说，才是真正的冒犯。

为了能跟随著名音乐家罗萨里奥·马泽奥学习单簧管演奏，我报读了加州大学圣塔库鲁兹分校。音乐家住在卡梅尔小镇，开车去要一小时。我的大学念得很艰苦，每日到卡梅尔跟随罗萨里奥练习4到5小时单簧管，要上的哲学学位课程排得满满当当，还必须完成大量的阅读与写作功课。我开始喝很多咖啡——很多糟糕的咖啡。

有一次在完成一篇学科论文时，我平均每写一页便要喝一杯咖啡。咖啡带来的不是愉悦，而仅仅是药理作用。这情况在我开始以音乐家身份工作的时候恶化。如果你将在晚上8点钟的剧院进行一场为时4小时的演奏，你需要咖啡。

那时的圣塔库鲁兹也有一些小店提供滴滤咖啡。我在家用的是一个塑料锥形滤杯。我当时收入微薄，但每过一段时间便要去拜访一家销售Chemex咖啡壶、法压壶与不同产区咖啡豆的商店。他们店的商品充满异国情调，在别处很难买到。当我从一场演出里获得一点点闲钱的时候，我会来这家店试几样东西。这是我第一次有机会买到特定产区的咖啡豆。嗯，来自肯尼亚的咖啡，这真有意思。

大学毕业后，我到纽约跟随另一位单簧管名师卡尔门·欧帕曼学习，并以专业单簧管演奏家的身份工作了8年，包括为旧金山音乐学院研究生院、公路爱乐乐团（150人左右的乐团，成员全部住在旧金山及其附近，并在临近地区演奏交响乐作品，演出城市遍布北加州，包括蒙特利、纳帕和莫德斯托）工作。由于每部交响乐的上演季节只有5到6周，我们得通过在不同的管弦乐团工作来帮补生活。

与此同时，我对咖啡的兴趣日益增长。我开始尝试自己在家烘焙咖啡豆，所用的第一套工具是烤箱和带孔烤盘。我偶尔需要飞往加州以外的城市演出。当时，如果想在凤凰城喝到好喝的咖啡，你得自力更生（现在应该也还是这样）。我会带上咖啡豆与Zassenhaus手磨，有时我还会在飞机上请空乘给我热水来做一壶法压咖啡。

我觉得关于咖啡的一切对我来说都不是问题，我的音乐家生涯才是问题。作为一名单簧管演奏者，我总在接受我不想要的工作，而非通过试演赢得我想要的工作。我能够找到足够的工作谋生，但这些并非我喜爱的工作。这感觉就像我需要不停地开着破旧的二手车跑3万英里一样。

在1999年初我终于心中雪亮。自由职业者的工作表是如此令人唏嘘，以至于我不得不在6个月期间在3个不同的乐团里演奏了3次霍尔斯特的《行星》组曲。可能你会知道这首曲子。它借尸还魂，遍布约翰·威廉姆斯大笔一挥而为《星球大战》创作的每一部电影音乐，遍布1970～1990年的每一部浮夸浅薄令人生厌的动作片，还有弗里吉亚第四上调

遍布在20世纪早期的英国古典作品中（《说的就是你》，戈登·雅各;《还有你》，爱德华·埃尔加）。《行星》组曲，加上卡尔·奥尔夫的《布兰诗歌》，成为我年复一年的音乐人生涯中越来越大的困扰。一年间在3个管弦乐团里演奏《行星》组曲，这次在莫德斯托交响乐团担任第二单簧管手，让我意识到，如果我再演奏这么一次，我可能会躁狂到以单簧管伤人。我需要别的出路，而咖啡是我唯一想到的。

但这里还有个小插曲。在网站热潮的尾期，一些朋友叫我去Mongo Music（一个和Pandora个人网络电台服务类似的网站，基本概念是“告诉我们你喜欢什么歌和艺术家，即可享受我们播放给你的音乐”）工作。请想象一面巨大的墙，上面有引人注目的拨号盘和闪灯，在墙后有一群松鼠，它们在跑步机上疯狂地奔跑着，从而使墙上的灯始终亮着。我们就是那些松鼠，戴着耳机的松鼠。每隔30秒，一首音乐响起，然后我们做一个非常快的、粗略的音乐分析。

我从无朝九晚五的上班经历。作为一个音乐家，我成日练习，并在大多数的周末夜晚演出。现在我有一份薪水，每两周有发薪日，而且还不用开车去莫德斯托。这正是我需要的，但这种情况只持续了7个月。此后，穿着卡其色七分裤与Polo　T恤的人开始出现。他们是微软的工作人员，我们被船运到西雅图，在那里，Mongo变成了MSN音乐。很快他们就找到把“松鼠们”的工作自动化的办法，我便在“9·11事件”后被遣散了。

失业开启我的咖啡事业。但那时我还不想销售咖啡饮料——这是后面的事情。我想烘焙和销售咖啡豆。我在家烘焙咖啡豆，试验不同的豆子和烘焙度，这时我意识到，我需要一个用于烘焙咖啡的商用空间。

我在奥克兰特梅斯卡尔区电报大道上看到一个“出租”的告示牌，便按照上面的号码打电话过去。女房东有一个大空间，但对于我来说太贵。然而她被我的计划吸引，说她还有个面积为186平方英尺、坐落在当娜汤玛斯餐厅庭院里的盆栽棚可以租给我，租金是每月600美元。我

不知道可以砍价，就答应了。尽管阮囊羞涩，我依然开始打造我的工作室。我到爱达荷买了一部红色的迪特里希牌小型生咖啡豆烘焙机。我还记得自己打开箱子，看见烘豆机，带着一点小惊讶想，这马上要成为我的职业了。我把它放在棚子的一端，还按卫生部要求装了标准的三盆水槽。

这所有的早期体验都深刻地印在我脑海中。烘焙咖啡时，我每隔1分钟甚至20秒便取一次豆样研磨。这是个奇妙无比的自学探索过程。我在寻求我认为好的风味。我想要的风味已成竹在胸，我要将它变成现实。

我起得很早，因为要在下午5点餐馆营业前结束烘焙。烘豆时棚里很热，得开着门，我通常还开着立体声小收音机听歌剧。烘豆机一设置好，我便开始续写烘焙记录，拼配我第一次参与农人市集时（2002年8月中）销售的咖啡豆。其后，生意开始有了起色，我在周六日餐馆休息时全天烘豆。烘豆机一次只能烘7磅（3千克）咖啡豆，有一次我一口气烘了53炉，平均每17分钟一炉。这一纪录是我在搬到埃默里维尔的烘焙厂前创造的，至今仍在公司保持，未被打破。



那时我从皇家咖啡预订生豆（至今仍是蓝瓶咖啡某些产品的生豆供应商）。我开车到埃默里维尔仓库，把2到3麻袋咖啡生豆搬上我的标致旅行车。这过程神秘而富有乐趣。我会想，“那是从也门来的？意想不到！那是从埃塞俄比亚来的？奇妙啊！”我打开麻袋，想象这种咖啡的风味。我现在越回想越觉得自己当时有点儿疯狂，冒出来自称咖啡烘豆

师，因为我说：把小棚归置好，设立进度检查机制以便得以规范核查。就像我建成这个合法、可行的商业实体，大半出于运气和顽固的性格。

我要付租金，我得开始销售咖啡。我与第一任妻子的儿子达西尔刚刚出世。为了实现我在旧金山渡轮广场的周六农夫市集设摊的目标，我得先参与奥克兰旧城区的周五农夫市集。

作为推广，我到渡轮广场市集给我最喜欢的摊主送咖啡：做巧克力的迈克·来奇武帝，伯克利的顶尖面包、蜜塔蛋糕师。那时的周六市集只是今天的一个雏型，迈克·来奇武帝和蜜塔也还没有今天的固定店面呢。

一天，我正在安静的奥克兰市集上读《巴黎到月球》（亚当·高普尼克著），蜜塔蛋糕里凯特琳的一位搭档给我打电话，她们有一辆做意式浓缩咖啡的小车，想采用我的咖啡豆。

太好了！我跟自己说，这样我每周就能多卖4磅（1.8千克）豆子。当我开始给蜜塔蛋糕提供咖啡饮品时，她们深深认识到（可能是因为我强调多次），咖啡做得好喝并不容易。最后她们把咖啡车卖给我了（后来我发现她们决定采用我的咖啡是因为咖啡包装做得好看）。我第一次晃到蜜塔厨房做咖啡车运营技术培训时就认识了凯特琳，我觉得她非常特别（我们各自有伴侣，直到一年后才开始对对方有感觉）。她敏捷、务实、乖巧、严格。在市集上她穿着古董裙卖蛋糕，时时用Sidekick（一部早期智能手机）给父母发信息。我给她起了个绰号叫“复古的未来烘焙师”。我没想到女性可以同时具备质朴自然、充满进取心、投入奉献与年轻这几种特质，但是她和蜜塔的烘焙师全都这样。

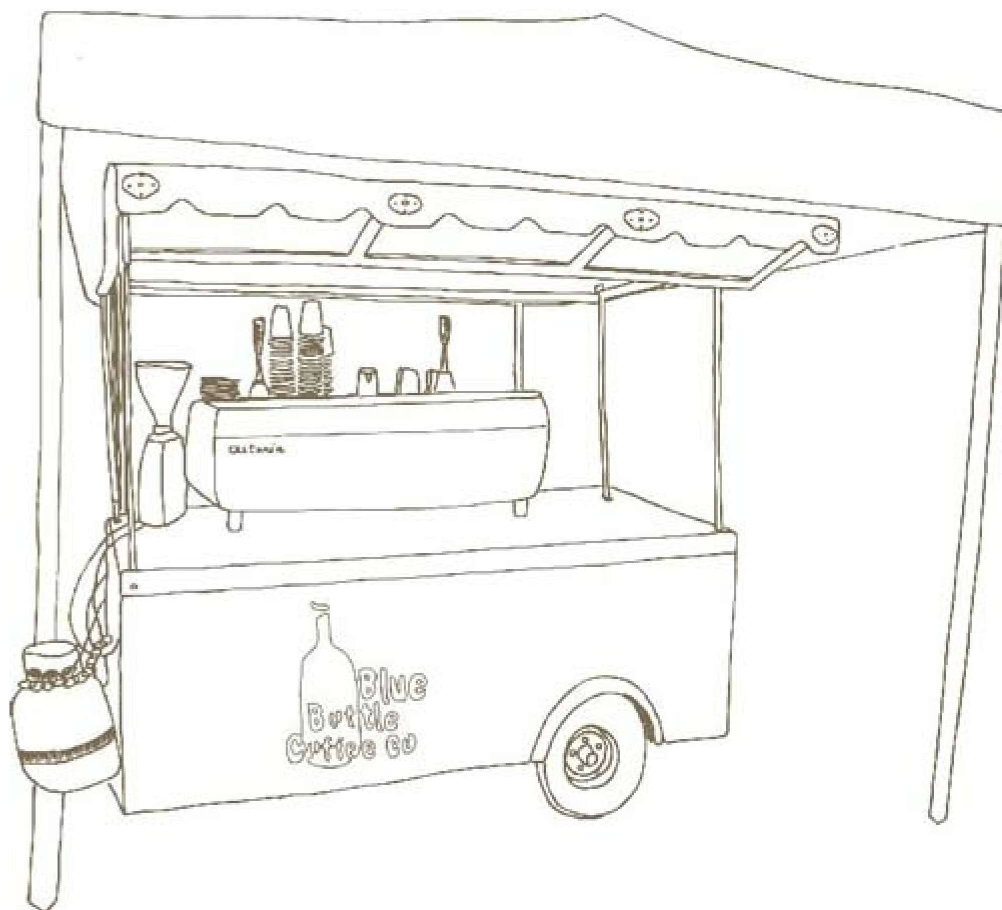
对于工作的全情投入，终究给伴侣关系带来了不可避免的影响。我和凯特琳各自回归单身后，更经常在一起交流。在帮凯特琳和她的同僚在伯克利农夫市集上做了好几周咖啡后，我买下他们的意式浓缩咖啡车开始每周两次在市集上营运。人们慢慢开始注意到我的咖啡了。那时罕

有短时间完美萃取的意式浓缩咖啡，或是又热又有丰富泡沫的牛奶，我还在使用不同萃取技术、不同咖啡豆、不同拼配、不同烘焙度调整意式浓缩咖啡风味的阶段。我还用个摇摇晃晃的木质滴滤咖啡设备来做手冲咖啡：实验室一般，一次制作一杯咖啡。人们觉得这很疯狂，他们还不习惯等待。时至今日人们更注重咖啡冲煮方面的细节，更多人认同好咖啡并非来自保温壶里——但那时不一样。有人感兴趣，有人觉得荒谬，至今依然如此。

2003年底，轮渡大楼完成整修后，市集搬到了比邻广场。我很快获知市集打算开设固定咖啡车，我要竞标就得通过咖啡盲品测试。但我事前不知另一个咖啡烘焙师也受邀参与竞争，而且还有充分准备的演说和堆叠在手推车里的、毫无瑕疵的手提袋。一辆手推车！我怎么没早想到？工作人员把我们的咖啡拿到另一个房间给裁判组。一周后，我发现我中选了。我的摊位在一个死角区域，紧邻烤鸡车。我招了个助手，在市集开始前一小时到场帮忙，否则到时将只有我、我的标致旅行车和手推车相依为命。

我还记得12月的几个周六下着毛毛雨，清静极了。到了1月，天气转好，旧金山冬季优食展前的一个周六，来了很多厨师和食家。我抬起头发现面前有15人在排队，而自从那时起情况基本上就是这样了。

人们会长时间等待一杯咖啡。他们一定是发现它的与众不同，看这一两个人用那么久才做出一杯饮品，这是多么艰巨而引人入胜的事情。最终他们爱上了这产品。但这令我费解，也许这是因为我生活的背景便是以上一切。我时时精疲力竭。不卖咖啡时，我便在烘豆。与此同时，我正在处理离婚事宜，又要照顾我的小孩。在激烈的痛苦里，我展开了我的新生活。



农夫市集的社群与我以前经历的完全不同。来自古典音乐界的朋友，风格冷静、正式。食品界很热情，而且每个人都很好奇我在做什么。我想让古典音乐界的朋友知道这些陌生的、爱宣扬自我的人（他们花很多时间对外交流还会无理由拥抱你）。另外，这是一个如此感性的世界，部分原因是你在让人饱腹。我生活里的这种转变令人屏息。我在做重体力劳动，围绕着我的人为他们和我所做的事情感到兴奋。

我喜欢咖啡里确凿的一切。单簧管带给我练习、练习、练习，彩排、彩排、彩排。演奏时，你锻炼着自己无法看到的肌肉，从而使空气发生振动。咖啡是确凿的。我实际上在改变我顾客大脑的化学反应。做一杯意式浓缩咖啡的演出时长90秒，一场结束后紧接着下一场，我在掌声或是嘘声里前进。

历经好几次徒劳，我终于说服了凯特琳，不仅仅是“闲逛”，我还需

要约她陪我视察一个新的批发商客户的咖啡服务。这客户现在是米其林一星餐厅和旧金山的佳话，那时他的餐厅还只是在旧金山外列治文区的一个相对陌生的地点，名为阿姿飒。老板，也是大厨，穆拉德·拉娄，正在努力打破摩洛哥餐厅的阿拉伯学院派风格，强调严格的采购与现代烹饪技术。那是2004年9月，虽然一位年轻可爱的西点烘焙师与一个困窘的老家伙在一起会被窃窃私语，但凯特琳和我从此在一起了。

轮渡码头农夫市集的生意开始起飞，我想开一家咖啡馆，但资金不足。然而，有个在海耶斯谷旧金山市政中心旁边有幢大厦的朋友说，我可以在他物业车库开个咖啡亭。我在2005年1月拿到许可，第一间蓝瓶咖啡亭从那时起营运至今。

我未预计到这间咖啡亭会如此受欢迎。咖啡亭位于一条充满尿骚味的死胡同里，我用信用卡与一点可怜的存款支撑开头运作。我需要更多资金、更多经验，开业前至少得先在咖啡馆里工作过一回吧？

几个月后，蓝瓶咖啡亭开始得到不少关注，并不仅仅因为店址偏僻，还因为我们的做事方式不同于当时旧金山的任何一家咖啡馆。没有不同杯量或调味料，饮品单只有6款可选，但是，我有加州第一台装有比例积分微分温度控制器（PID——controller）的la marzocco意大利咖啡机，快速萃取出每一份滋味丰富的浓缩咖啡；下单后才开始制作；每一杯含奶饮品都有拉花；对于咖啡新鲜程度的严格管理；决无咖啡保温壶；所有滴滤咖啡在下单后才进行研磨，并使用自家设计的滴滤装置萃取。现今遍布国内各地的平常服务（骚胡同不算），在当年，是极不寻常的。

通过这种不寻常的方式，我们成功了。咖啡亭开业3年后，我们在旧金山铸币广场开了第一家蓝瓶咖啡馆。一年内我们在轮渡大厦和旧金山现代艺术博物馆开设了分店，分别在奥克兰和布鲁克林开设了烘焙厂与咖啡馆——一年内我们有了2家烘焙厂与4家咖啡馆。此后，我们在曼哈顿的洛克菲勒中心、切尔西、翠贝卡开设了咖啡馆，在高线公园开设

了一个咖啡亭。

如果我有任何咖啡生意背景，或者任何从商经历，我想我决不会开始这事业。我可能会说："这太难了。这不现实。你怎么可以以这样慢的速度盈利呢？"事实上，没有先入为主的概念意味着我可以更自由地飞跃，并做成一件更加个性化的、更有意义的事情。

无知是福。就像母语并非英语的人也可以用谈吐迷人那样，纵使技术不正确又如何。比如，你卖咖啡的时候貌似应该有不同杯量，如小中大杯，或者高、特高、极其高杯等等，对不？但我没有杯量。我也拒绝大量萃取咖啡然后放在保温瓶里。咖啡风味在萃取后几分钟内便开始陈化。如果人们面对的仅仅是一个开关，他们便没有目睹咖啡制作过程的体验。我决定在蓝瓶咖啡馆、在你面前研磨咖啡豆，放入滤杯，缓慢注水。我们将亲手制作属于你的咖啡。





种植



那些善忘的人，认为咖啡就是装在罐子里的黑色粉末，而非树上长出的、有着季节性与收获周期性的果实。虽然咖啡生豆——没有被烘焙的咖啡豆，具有深浅不一的翠绿色——比烘焙后的咖啡豆（熟豆）能保存更久，但业内更推荐在咖啡豆采摘后的一年内将其消耗完毕，尽管包装、运输、存贮也会对这一周期造成影响。一种特定批次的咖啡豆一旦被消耗完毕，需要等到来年收获时才能与它再会。虽然日本也有咖啡馆推出20年陈豆冲煮的特色咖啡，意大利咖啡烘焙商有时会为了他们的浓缩咖啡陈化某些咖啡豆，但这些都是罕见的例外。

幸运的是，从街知巷闻的拉丁美洲、非洲，到尚在“深闺”的中国台湾和印度，咖啡采收几乎全年都在世界各产区里轮流上演。夏威夷是美国唯一适合发展咖啡产业的地区，对于大部分美国人来说，咖啡种植既遥远又神秘。

本章将介绍咖啡在何处生长、如何种植的基本知识，看看种植农和处理厂如何把咖啡树上的红色多汁浆果变成绿色的咖啡生豆。随后，我会献上有关自己最喜爱的几个咖啡种植区的深入观察心得，并介绍与蓝瓶咖啡馆紧密合作的两位种植园主：夏威夷的乐意·欧宝拉和萨尔瓦多

的爱达·巴特列。我还会探讨有机认证的概念，以及我们接触世界顶级咖啡的途径：网上拍卖与超凡杯。

咖啡种植

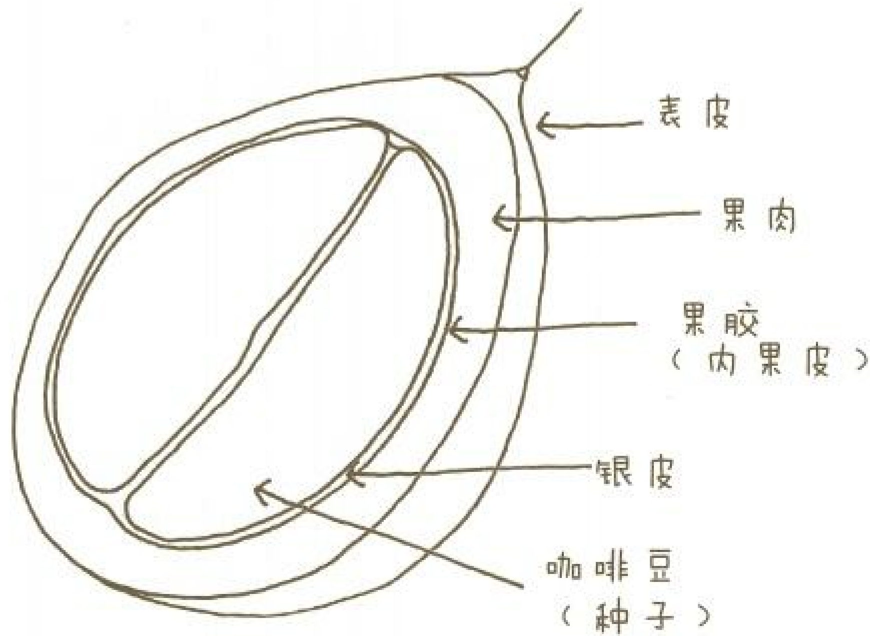
商品咖啡的两大主要品种是阿拉比卡种（Coffea Arabica）和罗布斯塔种（Coffea Canephora，以前也作Coffea Robusta）。阿拉比卡种的品质比罗布斯塔种高太多，占世界咖啡种植产量的70%，精品咖啡从业者基本只选用阿拉比卡种，但是蓝瓶也采用某些来自印度和马达加斯加的有机认证罗布斯塔咖啡豆，以加深意式浓缩咖啡拼配的风味和油脂般的醇厚度。在此我重点讲述阿拉比卡种。

阿拉比卡种咖啡原产自埃塞俄比亚，是第一个用于商业种植的品种。阿拉比卡种有上千个变种，其中铁皮卡种和波旁种是最广泛种植的。

生长与耕作

咖啡豆是咖啡树果实里的种子部分。咖啡树实际上属于灌木，它生长过高时会被裁剪到大概6至10英尺高（1.8～3米）。咖啡树有椭圆形的叶子，果实被称为“咖啡樱桃（coffee cherry）”，大概和蔓越橘一般大小，成熟时表皮会变为深红色。表皮以下是咖啡果肉（pulp）和咖啡果胶（mucilage），一层包裹着咖啡种子的胶状黏稠物质。它含有丰富的果糖，咬下去的话会尝到甜味（并摄取到咖啡因）。每个咖啡樱桃通常含有2颗咖啡豆，每颗都有一面是平的。圆豆（peaberry）是一种自然变异，一个咖啡樱桃只含有一颗圆咖啡豆。任何情况下，咖啡豆被一层像薄纸一样的内果皮（parchment）包裹，这层内果皮在处理时会被去除。在内果皮下是银皮（silverskin）——另一层更薄的、在烘焙时大部

分会被吹走的物质。



虽然低海拔也可以成功种植咖啡，但是阿拉比卡种咖啡最理想的种植条件是：恒定适中的温度，纬度在赤道南北10度以内，海拔在3，000～6，000英尺（915～1，830米）。咖啡种植的海拔越高，它的生长速度越慢，咖啡豆风味越浓厚，创造的风味越有意思。这点和葡萄酒大产区“有压力”的条件下种植葡萄类似。高海拔的挑战使咖啡树把它的能量集中在育种上，而不是像低海拔环境下的植物那样全面发展。根据气候和海拔条件，咖啡树有的栽种在遮阴树下。遮阴树的名字来自于它保护咖啡树本身和原生种鸟类的作用。但是，在巴西和其他降雨量丰富的地区（如夏威夷）的咖啡种植传统里是没有遮阴树的。

咖啡树龄第3～4年时开始结果。定期施肥与剪枝能带来更方便的采收与更高的产量。而定期灌溉在咖啡种植里并不常见，因此降雨量、暴雨或雪和干旱能对世界各地的咖啡市场产生巨大的影响。

采收

咖啡和其他果树不同，花期长，果实成熟期持续数月，在此期间，即便是在同一枝条上，也有先后开花结果的情况。果实成熟期不一致，采收需要大量人手分批多次采摘。某些产区咖啡采收期仅持续几个月，另一些产区如巴西——那里普遍采用机械采收法——果实成熟期持续6个月左右。采收季节与周期变化具体取决于海拔高度。

果实成熟期是如此之长，以至于一些树或枝条上满挂红色咖啡樱桃，同时另一些树上咖啡花与青色、粉红色（未成熟）、深红色（成熟）、褐色（过度成熟）果实混合并存。采收完全成熟的咖啡樱桃是一种技能，直接关系到咖啡价格的高低。如果咖啡烘焙者选择购买精心采收的优质咖啡生豆，采摘者将从收获更高溢价的种植农处得到奖金。也就是说，精心采收能提高种植农和采摘者的生活水平。

每棵咖啡树每年的生豆产量平均为2～3磅（0.9～1.4千克）。每100磅（45千克）咖啡果实产出20磅（9.1千克）咖啡生豆。

加工处理

大多数小农把果实送往加工处理厂。在那里，咖啡樱桃们进入旅程的下一阶段——加工处理。在这个重要的步骤里，咖啡生豆从果实里分离开来，干燥，做好运输的准备。大多数情况下，几个相邻小种植园的收成将统一在一个批次里加工。只有大种植园才常有果实单独加工的机会。但是，对单一产区微批次咖啡的上升需求意味着一些小种植园需要单独加工咖啡果实，或是严格监督加工流程，将自己园区的咖啡果实与其他种植园的出品区别开来（详情可参阅下文乐意·欧宝拉和爱达·巴特列的故事）。

在咖啡产业里最主要的两种生豆加工方式是水洗法（或称湿式处理）与自然法（或称干式处理）。水洗处理咖啡豆是在干燥前把咖啡外果皮连果肉以水洗或者浸泡的方式去除。自然处理法是把咖啡豆连果实一起干燥。在这两个基础分类下还有许多变化。

处理法的选择根据传统与水资源获取途径而不同。自然处理法是埃塞俄比亚哈拉尔产区的传统，因为那里缺乏水资源。另一方面，自然处理法需要长时间的干燥周期，在雨季不可行。重视处理法的种植农根据具体品种特性和客户需求，选择最理想的处理方式。

水洗处理咖啡豆

水洗法，或称湿式处理法，带给咖啡更高酸度与更稳定质量，这也是它应用最为普遍的原因。水洗法的基本过程是这样的：果实被送往果肉筛除机（pulping machine）去除果皮，保留附着在生豆上的、黏稠的

果胶层或果肉层，然后再浸泡在水里，时常轻轻搅动，发酵数小时到一两天。在此期间，果肉、果胶自然脱落。注意：发酵和干燥的时长根据不同设备和天气状况有极大变化，这里提及的时间是最长的估算。



以发酵方式去除果肉、果胶后，生豆被漂洗干净，然后放在平台、棚架上日晒或放入烘干机内干燥。时长随日照和气候而定，通常持续4

～8天。

肯尼亚风格的处理方式类似于湿式处理法，但具有较长的发酵期和额外的冲洗与浸泡期。这使咖啡酸度更高、风味更优雅。去除果皮后的咖啡豆在水中发酵8～16小时，漂洗后浸泡在干净的水里（通常6～12小时，有时长达48小时）。

自然处理咖啡豆

自然法，或称干式处理法，是咖啡处理最原始的方式，整个咖啡果实在棚架、席子、平台上干燥。巴西有些种植园让咖啡果实在树上自然干燥，当它们变得与西梅相像时才去采收。干燥过程中生豆保留在完整的果实里面，这给它的香气与风味带来非常显著的差别。例如，埃塞俄比亚的咖啡因此发展出闻名遐迩的水果风味与蓝莓香气。自然处理法也带给咖啡更丰富的醇厚度与更低的酸度。

这种方式并非全无风险。如果生豆在湿润的果实里停留过久，果实会发酵、发霉或是给咖啡带来酵母味道般的酸味。因此在一般长达3周的干燥过程中，频繁耙动果实非常必要。生豆要么带皮储存数月，要么马上送入机器或以人手脱除干燥的外皮和内果皮。

自然法处理咖啡豆是当今咖啡世界里一个有争议的话题。有些咖啡专家声称自然处理法是错的，因为它允许咖啡种子再吸收一些果实里的精华，缔造特有的水果炸弹风味，不是掩盖了细微的错误，就是模糊了原有的优点。我个人既尝试过出色的自然处理法精品咖啡，又遇见过可怕的、稻草味的、无法忍受的出品，但我依然不愿意因为咖啡专家的骂战而限制自己对于自然处理法咖啡豆的探索。

果肉处理法

巴西流行的果肉处理法是干湿两种处理法的结合，它也称蜜处理法。“蜜”指甜美的果肉。和湿式处理法类似，咖啡种子连同果胶与外果皮果肉分离，但是，带果胶的咖啡生豆在大桌面上铺开干燥，需时5～14天。相对自然处理法，果肉处理法能带来更加稳定的咖啡品质与类似的风味特征，如丰富的醇厚度与低酸度，但并不能像自然处理法那样发展出活泼的水果香味。

湿刨法

湿刨法也属于果肉处理法的范畴，在印尼苏门答腊产区（它在那里被称为Giling Basah）应用广泛。它给咖啡带来醇厚口感和低酸度。湿刨法的起始步骤与果肉处理法类似，但带果胶咖啡生豆的干燥时间仅为1天左右，然后水洗、部分干燥，在生豆完全干燥前刨除内果壳。

最后一步

处理的第一阶段（通常被令人困惑地概述为湿磨）是上述方法之一的应用。处理得到的咖啡生豆通常存贮1～3个月以帮助平衡其水分含量。然后咖啡豆进入所谓的“干磨”阶段——脱除内果壳，根据大小分类。这个阶段有两个功能：第一，烘豆师喜爱大小和密度一致的咖啡豆，因为这使得烘焙更容易。第二，相对较大的咖啡生豆常能获得溢价，因为它们被认定来自更成熟的果实，杯测风味更佳。在分类后，咖啡储存的时间可以不同，但咖啡生豆应该在采收后一年或更短时间内被送到客户手中。

为拼配辩护

咖啡拼配是从不同国家、产区而来的咖啡豆组合；单一来源咖啡使用的咖啡豆来自同一个国家、同一个地区、同一个种植园，甚至同一块土地。哪个概念更值得渴求——单一来源还是拼配——这拉锯战贯穿整部咖啡史。目前是前者占上风。但仅仅聚焦稀有的单一来源咖啡，就像在一个酒单上仅仅存在勃艮第名庄酒的餐厅一样。好餐厅的酒单包括精心挑选的店酒、消费得起的白葡萄酒，以及不同价位、不同类别的葡萄酒。有时人们仅需简单、稳定、可口，一款好的咖啡拼配完全能满足他们的需求。

我们拼配的主要原因是获得持续可口的风味。第一种拼配咖啡是摩卡——爪哇，也门咖啡（从麦加、摩卡港口经红海运到美国）葡萄酒般的、明亮的风味，与来自印尼一家荷兰公司的爪哇咖啡豆的深浓厚重风味搭配。随着商业咖啡烘豆师的出现，业内人士开始致力创造独家专利的拼配法，咖啡风味任何时候都保持一致。他们的焦点在拼配而不是咖啡生豆品种本身。这让咖啡公司有机可乘，偷天换日，偷偷换入更低价低质的咖啡豆，增大利润空间，并以精心拼配来遮盖事实。由于大公司用越来越低质的原材料制作罐装商业咖啡，产品质量显著下降。在20世纪60年代末皮特咖啡（Peet's Coffee）出现前，商业拼配咖啡的质量下降到最低点。皮特咖啡启示性地选用精心挑选的高质量咖啡生豆进行烘焙，酸度足以经受深烘焙度的考验。

自意式浓缩咖啡机面世以来，咖啡拼配便成为意大利市场不可分割的一部分。出于经济拮据也好，仅仅想要一款简单好喝容易入口的风味也罢，几十年来，意大利的咖啡公司一直致力于开发与维护他们的意式咖啡拼配。选用拼配豆制作意式浓缩咖啡，从一开始就有充分理由。第二次世界大战后，由于高质量咖啡生豆稀缺，意式浓缩咖啡开始广受欢迎。咖啡烘焙师将劣质咖啡豆拼配在一起，包括非洲罗布斯塔豆和较之品质略高的巴西咖啡豆。两者均无甚酸度，尽管醇厚度还说得上合理，却潜藏大量怪味。如果采用现代手冲手法萃取，杯中风味想必极其骇人。如果采用意式浓缩咖啡的萃

取手法，则可以提升酸度和醇厚度，并掩饰掉怪味。意式浓缩咖啡萃取能如此掩恶扬善，原因之一是意大利人掌握了把最寒酸的食材做成佳肴的诀窍。同理，他们把榛子面变成玉米粥。没巧克力？用糖、可可粉和榛子做榛子酱！

在蓝瓶，我们提供好几种意式浓缩拼配与滴滤拼配，突出多样的风味，并大受欢迎。我们早有预见，投入时间精力维持咖啡品质，风味稳定，不受精品咖啡豆供应每季变化的影响。尽管优质的单一来源咖啡豆琳琅满目，令人兴奋，我们仍明白许多客人来这里是为了一杯可口、治愈、风味醇厚的咖啡。我们的拼配恰恰能满足这个需求。

当下，每位咖啡从业者都在问我们同一个问题：我们想要出品何种风味的咖啡。我们拥有无与伦比的生豆选项和前所未有的客户群体。我们想要年年月月不变的稳定，还是持续有变化？人们来到咖啡馆里，有时想要如有神助、一矢中的地选到属于自己的那杯咖啡；有时却是要喝个安心。后者不会想要今天上午来个圆椒风味，明天出现像欢乐牧场主什锦水果软糖那样的西瓜味道。他们想随时都能买到合乎喜好的可口咖啡，而需要新奇、兴奋和惊喜的人们更乐意选择单源咖啡。

值得一提的是，常年维持一个咖啡拼配是昂贵的，它意味着大量前瞻性的思考与高超的技艺。在6～7个月前就必须做出采购抉择，依据脑海里的拼配计划为即将用到的咖啡豆付款。在如同炼金术一般的烘焙过程里，必须随机应变，因为不同的咖啡豆会有不一样的相互作用方式。单源咖啡就简单得多：用完了，买其他的就可以。

注重单一来源咖啡，既有价值，又与时俱进。现在我们更多接触到大量在风味上完全可以独当一面的优质咖啡豆，它们是如此独特，如此辉煌，让人如沐春风。它们绝对需要独自展现自己，不受其他咖啡豆风味的影响。单一来源咖啡也为种植农的努力赢得更多关注与嘉奖。综上所述，咖啡拼配的作用决不能被抹杀：这定制的、恒定的配方，给喝咖啡的人一个具体的、可重复的体验，从而

使他们快乐。



了解咖啡，从最爱的三个产区开始

介绍咖啡时，我极力避免泛泛而谈，但也不免要概括一下。来自特定产区的咖啡豆因为带有地域特定风味而受到追捧。因此，与其穷经皓首报道全世界所有咖啡产地，不妨先聚焦在我最喜欢的三个咖啡产区上。



埃塞俄比亚

埃塞俄比亚是咖啡的发源地。事实上英语里的咖啡豆“Coffee Bean”一字很有可能源于埃塞俄比亚文的“Bun”和“Kaffa”咖法森林，阿

拉比卡种咖啡豆的故乡。它在咖啡种植国中位居第六，出产了很多令我最为难忘的咖啡。一些最为脍炙人口的咖啡豆以产区为名，如西达摩地区的耶加雪菲产区，咖啡品种、地域和传统湿式处理法为咖啡豆带来独特的花香调；如哈拉尔产区，干式处理法带来独特的明亮水果风味。

咖啡源出埃塞俄比亚，本地咖啡品种过千个，比任何一国都多（别的国家从埃塞俄比亚和临近国家走私母树，再育出有限几个咖啡品种）。想象一下在农夫市集上有上千种番茄的盛况吧！正因有如此繁多品种，总有一款迷人的新品埃塞俄比亚咖啡豆值得尝试，有的更是难以置信的好喝。

埃塞俄比亚的当地咖啡市场正在高速发展。在埃塞俄比亚种植的咖啡半数供应当地需求。在埃塞俄比亚喝当地咖啡的人越多，种植农就越能受益于增长的需求和对品质的直接反馈。

与此同时，埃塞俄比亚各个咖啡产区正在出口越来越多的咖啡品种，品质良莠不齐，难以像以前那样概述特定产区的风味谱系。大有机合作社出产的咖啡批次繁多，检验咖啡是否能达到蓝瓶标准的唯一方式是取样持续杯测、评估品鉴（杯测的详细介绍见60页）。蓝瓶从耶加雪菲产区采购大量经过干式与湿式处理的咖啡生豆，我本人热爱处于全盛期的水洗豆，它们风味精致，带着花香气息，含蓄的口感与甜度近似于意大利白麝香起泡酒。

出产这么多令人目不暇接的咖啡豆的同时，还在识别优秀品种上加码投资，我相信埃塞俄比亚咖啡的锦绣前程才刚刚开始。与此同时，埃塞俄比亚的有机认证选项和咖啡处理基础设施都名列世界前茅。

埃塞俄比亚咖啡豆风味特征　常见的干式处理法带来闻得出喝得到的招牌蓝莓风味。湿式处理法的红利是异常精细的风味，如大花茉莉（素馨）和带核厚肉果实，带一点烘焙香料气息，相比之下更精妙，更易烘焙出一些精致上乘的作品。

品种　由于咖啡品种数量庞大，埃塞俄比亚实行以数字系统标识，而不像其他国家那样冠之以品种名。然而，即便是标有“单一来源咖啡”咖啡生豆，一包里面都可能存在好几个不同品种。

谈到酸度

“酸度”一词，堪称咖啡从业者与大众消费者的分水岭。作为咖啡从业者的我们常需要用到它，然而限于内部交流。它以贬义词的形象出现在顾客的口耳之间。消费者接触到“酸度”的第一反应是“哎呀我胃疼”！他们联想到的是尖锐的、讨厌的酸味。但这里的酸度其实与咖啡的pH值无关，而是萃取不足、冲煮后久置、漫不经心的烘焙和采用劣质咖啡生豆的化合物所致。

在蓝瓶，向顾客提及酸度时，我们试以“明亮”“活泼”“轻快”等词语进行形容。从技术上讲，当咖啡从业者说“酸度”时，我们不是在谈论pH值，而是某种存在于柠檬、莓果、醋和其他“生机勃勃”的食物里的酸性物质。综上所述，咖啡从业者普遍比大多数顾客更敬畏这些化合物，因为我们必须要小心地不让酸度成为我们咖啡购买决策的核心动力。



巴西

作为世界最大的咖啡生产国，巴西贡献了不少“罐子里的黑色粉末”，并在意式浓缩咖啡的演变过程中挑大梁，出现在传统上最不起眼的拼配里。但在前往巴西的采购过程中，我们认识到了新一代的种植园主，他们往往是家族的第二、第三代，在欧洲和美国学习咖啡烘焙与冲煮，深入细致地杯测，出产广受追捧、充满活力、与众不同的高品质单一来源咖啡豆，而非意式浓缩咖啡的讨喜基底。

咖啡树在18世纪落户巴西，19世纪初，商业种植始于圣保罗州。早

期的种植园依靠奴隶劳动，立法废奴后依靠移民（和奴隶几无分别）。咖啡种植在19世纪增长迅速，造成大规模的森林砍伐，但巴西咖啡也几乎一统市场。在20世纪初的一段时间里，80%的世界咖啡产量来自巴西，之后下降到30%左右。在巴西的工业化进程中，咖啡发挥了巨大的作用。

巴西咖啡的风格与特征和它的处理法相关。果肉处理法正是巴西原创。因为生产规模大、天气稳定可靠和缺乏遮阳雨棚，干式处理法在初期是主流，至今仍被众多产区采用。但果肉处理法却是将巴西咖啡与意式浓缩咖啡联系在一起的关键环节。随着“二战”后意式浓缩咖啡的走红，当有国家能够获得的仅是低档干式处理巴西咖啡豆和北非出产橡胶风味的罗布斯塔豆时，果肉处理法横空出世。它能使口感更醇厚、酸度更柔和，增加干式处理法欠缺的甜度和细致度，因此更可取。20世纪80年代在意利等大公司推动下，更多咖啡种植园开始采用果肉处理法缔造针对意式浓缩咖啡萃取的稳定出品。

1999年巴西采用超凡杯（COE）拍卖（参见34页），这有助于推动关注最高品质的咖啡的亚文化。在过去的十年中，超凡杯使那些一丝不苟地杯测、甄选出微批次最优咖啡豆的种植农获得最好收益。在巴西，精益求精的咖啡文化尚处于起步阶段，绝大多数的优质生豆仍被用于出口。但由于巴西经济正在迅速成长，本地得以消费更多的优质咖啡豆。有趣的是，在巴西，进口外国咖啡是非法的，法律限制了增长中的本地富人能享受的咖啡种类，这对巴西本地高档咖啡馆的影响还有待观察。

巴西极少种植有机认证咖啡，但蓝瓶在巴西采购的几乎全为有机咖啡，我们更喜欢与多年合作互信的一小群种植园打交道。

巴西咖啡豆风味特征　大部分巴西豆生长在1，800～4，000英尺（550～1，220米）的地方。因此巴西豆比起其他高海拔咖啡豆更软、风味更柔和，自然处理和果肉处理法提升了它的质量。它有宜人的、圆润的、轻柔的质感，风味相当不突出。它的甜度类似于糖蜜和蔗糖，没有多少

水果味。好的巴西豆是治愈的、可喜的、中庸的。

品种 除了传统的波旁（Bourbon）种与铁皮卡（Typica）种以外，巴西杂交改良品种包括低酸度、带有巧克力风味的伊卡图（Icatu）种，甜美高产的蒙多诺沃（一译“新世界”，Mondo Novo）种，还有风味更明亮的卡杜艾（Catuaí）种。

苏门答腊后遗症

得益于皮特咖啡的影响，大量咖啡客（北加州尤多）迷恋木质感、泥炭味的印尼（特别是苏门答腊产区）咖啡。蓝瓶创立早期，我决定不提供苏门答腊单一来源咖啡，因为我意识到，大家会因为它放弃尝试别的！苏门答腊豆的风味在处理过程中流失甚巨，很难找到特征风味足够的、能作为单一来源咖啡飨客的批次。

在蓝瓶，我们所爱的反而是干净的苏门答腊豆带来的、深沉如大提琴演奏般的风味调性，靠它给意式浓缩咖啡和滴滤咖啡拼配带来纵深层次。不过，在过去几年里，我们也开始烘焙托那加产区（来自苏门答腊附近的苏拉威西地区）的单一来源咖啡豆。生豆经由完全水洗处理，风味如此明亮、如此有深度，胜过一个精妙校准的拼配，值得排众而出、接受赞赏。



萨尔瓦多

在萨尔瓦多，咖啡种植始于19世纪晚期，是一部外国人从原住民手中夺取土地的暴力史。1980～1992年在萨尔瓦多内战中，种植园工人的受剥削困境某种程度上推动了游击组织。战争带来惨重损失，但也有人推论说，动荡的结果之一是让更多濒临消失的古老咖啡树种存活下来，因为战争持续了12年，种植园没有机会实现现代化，许多古老树种得以继续生长。

风味复杂与致密口感同在，是萨尔瓦多咖啡令我不断称道的卓越品质之一。我爱厚实与活力兼美的、最好的萨尔瓦多咖啡。

和大多数咖啡种植地区一样，萨尔瓦多大多数咖啡种植园位于低海拔地区，出产商业咖啡。然而萨尔瓦多在高海拔地区确实有相当不错的地域条件：抵达阿卡胡特拉港口的便利，优异的小气候，以及致力保育波旁种与帕卡斯种（低产量然而风味上佳）的种植农。这些因素共同作

用，我最喜欢的一种咖啡应运而生。

萨尔瓦多咖啡豆风味特征　萨尔瓦多好咖啡豆的复杂风味和甜度充分融合在醇厚的、丝绸般的口感里，这深得我心。蓝瓶有幸能从萨尔瓦多的洛斯纳兰霍斯产区、由爱达·巴特列管理的马耶胡亚（Majahual，见35页）获得少量咖啡供应。这种美好的咖啡豆带有红糖、（时有梅子）牛油、太妃糖的复杂香味，还有悠长的糖蜜余韵。如在合适时机拜访庄园，常有多达四个不同处理法的马耶胡亚生豆可得：水洗、干式、果肉处理法和湿刨法的变种（爱达称之为“苏门瓦多”）。

品种　萨尔瓦多主力栽种波旁种、铁皮卡种和帕卡斯种咖啡。帕卡斯种是波旁变种，带有明亮的花香特征与醇厚口感。

种植园主故事：夏威夷，乐意·欧宝拉

既然咖啡大多生长在遥远的国家，蓝瓶和“自家后院”的咖啡种植农合作一事，委实令我们振奋。“乐思题的夏威夷人”庄园，占地面积12英亩（4.9公顷），在夏威夷岛南部边缘。来自那里的乐意·欧宝拉，在广泛实验处理法的基础上出品一些真正令人惊讶的杰作。我曾到过乐思题庄园，最近决定再次造访，了解更多种植与处理方法。

乐思题庄园位于夏威夷岛的卡雾（Ka`u）产区，坐落在冒纳罗亚火山的山坡上，距离可娜咖啡产区大概60英里（97公里）。庄园海拔2，000英尺（610米），按照夏威夷标准算是相对高海拔地区。

一群卡雾产区咖啡种植农正在打造该产区的声誉，乐意是其中一员。她和她的先夫乐思题，原为医疗技术专家和化学家，因为希望离乐思题的父母更近，在1999年从新泽西州移居此处，建起庄园。乐思题的父母曾为主导当地的一个甘蔗种植园工作，直到1996年种植园结业。乐意说，他们原本打算加盟一家邓肯甜甜圈店，或经营一家提供早餐的民宿，直到他们参观了一个朋友的新咖啡种植园。她回忆说：“我们看到了种植园，树上挂满樱桃般的果实，不言而喻，我们已深深意识到，这正是我们要做的事。”

这对夫妇租下了冒纳罗亚火山南坡上的一块地。那里被群山与野生甘蔗环绕，向南可望浩瀚的太平洋。来自可娜与卡雾的家人朋友，捐赠给他们咖啡树苗和大量义务劳动。他们在9英亩（3.6公顷）地上种了7000棵咖啡树。由于最近的处理厂都位于可娜，他们决定自主加工处理生豆。这意味着购买专业设备，包括果肉筛除机、脱壳机，甚至一个小的烘豆机。因为二人有科学家背景和实验室工作经历，他们清楚并希望

控制所有可能影响质量的变数。

不久，其他新咖啡种植园主找到乐思题让他来领导日益壮大的卡雾区咖啡种植农合作社。种植农威廉·塔毕欧斯私下对乐思题说，他没想到乐思题如此胜任种植园主的角色。乐思题向他保证，好日子马上到了。果然，2007年，美国精品咖啡协会即把塔毕欧斯的咖啡豆排在世界第6位。他和其他卡雾区的种植农，包括乐意，持续获得这样的褒奖。

不幸的是，乐思题有生之年未能目睹合作社和自家庄园的进展。确诊癌症后，他认为，如乐意一力背负种植园的压力，会太难为她，因此他敦促乐意放弃。乐思题2006年去世后，乐意找不到人接手租约，然而她仍尽力维持了种植园的正常运转。



2008年，种植园地主带来好些咖啡专家会见卡雾产区种植农。这些专家包括明尼苏达州拉姆齐市天堂咖啡的烘焙大师阿·米格尔·梅萨（R.Miguel　Meza）。米格尔成了乐意的导师，她开始给他寄代表不同

处理时期，乃至按小时标识的不同发酵时长的生豆样本。

此后不久，米格尔搬到夏威夷，在可娜产区的呼拉老爹可娜咖啡庄园（Hula Daddy Kona Coffee）工作。他在周末帮乐意识别咖啡树种、开展更多实验、教她杯测。乐意的咖啡销量日益增长，她依然独力承担从采收到运输的一切工作。幸运的是，她作为记者的女儿琼·欧宝拉和女婿拉尔夫·加斯东决定从加州搬来庄园帮忙。同样移居卡雾区的还有米格尔。不久，一位美国咖啡师冠军皮特·力可达也来加入。在运营乐思题庄园以外，他们也是伊斯拉公司股东，通过与夏威夷、台湾和其他地区的种植园合作开发定制批次咖啡。乐思题庄园获奖无数，对乐意的咖啡销量帮助良多。她觉得，乐思题的在天之灵也会感到高兴。“他的愿望是使卡雾产区咖啡能与世界其他最好的咖啡并驾齐驱。”乐意说。她在手腕处有个文身，咖啡叶子与果实组成花环，环绕着乐思题的名字。“我想成为卡雾产区咖啡革命的一员，为此我坚持奋斗。”

夏威夷咖啡相当昂贵，主要缘于人力成本相对世界其他地方高昂。可是当你看到乐思题庄园高质量的出品，成本还是合理的。乐意让她的工人只选择采摘全红色的咖啡樱桃，这与在农夫市集挑选最好的草莓相仿。未成熟的（绿色）、半熟的或者过熟的（通常是褐色）果实从不入她法眼。

按照乐意的标准，一个工人每小时可以采摘12磅（5.5千克）成熟的咖啡樱桃，足以制作大约2磅（0.9千克）咖啡熟豆。此外还得加上每批次的不少加工处理时间。

“夏威夷咖啡并非索价过高，”米格尔说，“只是世界各地咖啡估值过低。”

乐思题庄园有6，000棵咖啡树（他们的种植面积相比以前减少了），每棵树每年出产1磅（0.45千克）咖啡生豆，基本来自以下4个树种：危地马拉铁皮卡、黄卡杜艾、红卡杜艾和红波旁。在卡雾产区里，

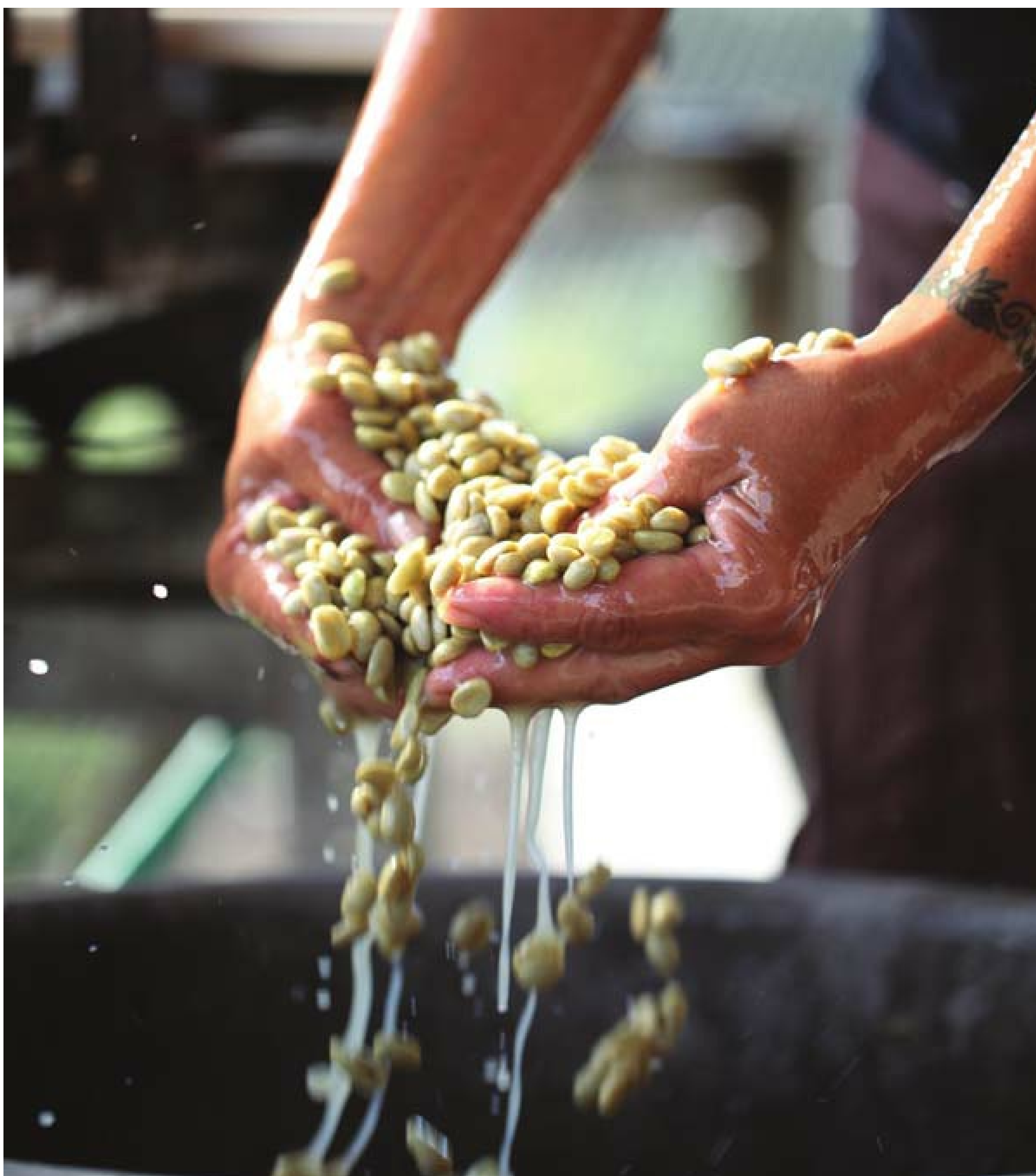
他们所在地区称采收为“云休”，从11月持续到来年5月。但全年其他时间，乐意都可以从其他卡雾产区种植农手上买到新鲜的咖啡樱桃。从她自己的种植园到其他种植园，按照她的方法和高标准采收的咖啡樱桃，全部由乐意个人持有。

果实在采摘后被送到乐意在帕哈拉（从庄园往山下开车10分钟可达的一个小镇）的物业进行处理。处理总是在采收当日开始，这意味着乐意和米格尔、皮特、琼、拉尔夫他们一年有8～10个月要工作到很晚。

乐意根据树种、天气、顾客需求调整自己的处理方式。所有处理法的第一步，都是按照行业内的普遍做法“泡水挑除”进行，也就是把果实浸泡在水里，所有浮上水面的果实，意味着含有低密度、没有发育完全的咖啡豆，都被挑出弃之，因为这样的豆子会缺乏风味与甜度。然后，和她众多竞争对手不同，乐意和她的团队精心整理余下果实，挑出任何一个烂熟或未成熟的、不是全红或黄色的、形状不完美的果实以后，才开始进行处理。



实倾入果肉筛除机，并使用橡胶软管将水注入机器。机器脱掉咖啡果



处理

和大多数行家一样，乐意最常采用的是湿式处理法。首先，她把果
实倾入果肉筛除机，并使用橡胶软管将水注入机器。机器脱掉咖啡果

皮，吐出被黏嗒嗒的果肉包裹着的咖啡豆。她把黏滑的豆子转移进装满冷水的大桶发酵过夜。经过多次反复试验，她发现，发酵约8～10小时最适合她的咖啡。这也给她一点时间睡觉。

到了早上，桶里满是褐色浓汤。乐意用泳池泵吸出液体，用新鲜水漂洗里面的生豆。在这一阶段，果肉已经脱离，沙砾般、带着粗糙感的豆子散布在安置在乐意后院的、齐腰高的丝网晾架上。每个架子配有一个波纹塑料护套，可以在下雨时展开。豆子日晒5～8天至干。

使用干式（自然）处理法的话，乐意在完成果实挑拣后，马上把它们铺在晾架上干燥，直到水分含量到10％～11％。这通常历时3周。耗时取决于天气。为了防止发霉和多余发酵，乐意频繁耙动干燥过程中的果实。在第3～5天，当果皮变成皮革状、不再易破，她每小时耙一次。

使用果肉处理法的话，果实去果肉后铺在晾架上干燥。头一天，每20分钟必须耙动一次使干燥均匀，防止发霉。琼常常在后院放着她的笔记本电脑，这样她在耙动间还能工作。在此之后每日只需耙动两次，干燥全程约为5～10天，取决于天气。

最后一步

在湿式、干式或果肉处理法后，生豆被装进特制的袋子里，在棚屋存放。湿式和果肉处理生豆可存放3个月，干式处理生豆是4～5个月。乐意说：“我的咖啡需要睡美容觉。”米格尔解释道，这额外的一步可以防止豆子产生青草味与涩味。

我们在任何情况下的目标是在采收后9个月内烘焙豆子。准备运输的生豆通过脱壳机去除内果皮，然后分级，除去小的和有缺陷的。整理后的咖啡生豆经过夏威夷农业部检验与认证，船运或空运到客户手中。客户在美国本地的一大优势是，乐思题庄园的货物不必像来自世界其他

产区的生豆那样经过海关，这极大地加快了交付过程。







超凡杯

超凡杯（COE）的影响力，一部分体现在过去十年中咖啡世界里的大变迁上。当今世界最负盛名的国际咖啡拍卖，由一组烘焙师在1999年创建，旨在从素昧平生的种植农手上获取更多最好的咖啡。

超凡杯一直致力让优异的单一起源咖啡变得众所周知。即便一些低配售批次（常为美好稀有的咖啡）也能获得高价，这让咖啡种植园主看到优质咖啡的市场空间。与基于慈善的项目相反，超凡杯以质量为基础，质高者多得。

全世界大多数咖啡种植农将咖啡豆带到中央处理厂处理。那里会将同一产区的不同咖啡豆混合。超凡杯的目的是从具体成员国每年的咖啡比赛中找到最好的咖啡，任何种植农都可提交他们的生豆，不管生产计划有多小。自在巴西的第一场比赛以来，成员国增加至11个，主要在中美洲和南美洲。

种植农送他们的样品进行赛前审议甄选后，咖啡进入5～6轮杯测环节，先是该国居民组成的评审团，再由大多数成员为咖啡烘焙师的国际评审团执行。获奖者将被排名，三甲得到最多关注。而后

所有咖啡都进入网上竞标。感兴趣的竞标者在拍卖前会获得生豆样本。

蓝瓶在2006年开始参与超凡杯竞标，第一次入手一个批次。现在，我们每年通常在4～6场拍卖中投标，希望赢得至少1个批次。批次大小在年与年、国家与国家间都不一样，往往相当迷你——大概2，000磅（900千克）。杯测竞标生豆样本时，我们以种植园名排序，而不是具体排名。所以我们不知道它们的比赛名次。通常情况下，有1～2个咖啡样本是我们绝对喜爱的。现金流需求和网上拍卖开始时的欲望之间的竞争，由我们的生豆买手负责平衡。来自世界各地的咖啡买家，同时坐在他们的计算机前出价竞争他们最喜爱的批次。一个单一批次的咖啡售价已经超过100，000美元（有趣的是，如果该批次要在当年商业咖啡市场出售，价格可能是7，500美元）。因此烘豆师们多数选择合力分享，而不是单挑一个批次。我们的劣势在于，一个（用美元支付的）小咖啡公司，与（以日元支付的）财阀竞标各个批次。在一个特别喜欢的批次上出价不敌对手，有时会让我们心碎。但每年我们都有幸获得好几个优秀的批次。我期待随着我们的成长，我们将能入手、烘焙、供应更多我们心爱的超凡杯咖啡豆。

超凡杯意味着最好的咖啡，它的标志也成为我们顾客所寻求的东西。此外，超凡杯竞标是让员工兴奋地参与其中的好方法。豆样一经烘焙，我们面向所有员工开放杯测，平行品鉴不同的样品。其后我们在公开杯测里圈定所喜爱的批次集合。通常情况下，咖啡都会有一个共同脉络，让人们开始关注“巴西式”或“卢旺达式”，即便任何国家提交的样本里都充满着多样性。

种植园主故事：萨尔瓦多，爱达·巴特列

当你家族的咖啡种植史可以上溯四代，你似乎已注定将成为一个咖啡种植园主。但爱达·巴特列6岁时和她的家人逃离内战的萨尔瓦多，而后在美国长大。

2002年夏天，已在纳什维尔定居的爱达来到萨尔瓦多看望父母。他们搬回来照看家族咖啡庄园。咖啡价格在历年的最低点，她的父亲显得不堪重负。突然间她知道了，她要把在美国的生活连根拔起，成为一个种植农。“我的父母看我的眼神像在说我疯了。”她说。

爱达打算，能学多少咖啡贸易是多少，因此她开始参加讲座，并向萨尔瓦多咖啡委员会寻求帮助。她听说了超凡杯，家族有3个主要的种植园，她决定送其中2个的产品参加2003年萨尔瓦多第一届超凡杯比赛。让她感到震惊的是，其中一个送选作品获得了第一名。

在超凡杯之前，她的家人从未杯测甚至品尝过自家出产的咖啡。爱达成为了第一位获得超凡杯冠军的女性，她的咖啡生豆售价14.06美元／磅，也创下了纪录。爱达迅速成为世界上最著名的咖啡种植者之一。

爱达现在掌管着家族的4个种植园（其中3个以非洲地区为名）：坦桑尼亚（Tanzania），海拔4，180～4，530英尺（1，275～1，380米）；毛里塔尼亚（Mauritania），海拔4，590～5，250英尺（1，400～1，600米）；洛斯·阿尔卑斯（Los Alpes），海拔5，085～6，150英尺（1，550～1，875米）；和乞力马扎罗（Kilimanjaro），海拔5185～5645英尺（1580～1720米）。爱达也是一个顾问，监督她选取的两个种植园的采摘、分拣和批次整体质量。一个种植园叫马耶胡亚

（Majahual），位于洛斯·纳兰霍斯，海拔4920英尺（1，500米），另一个叫芭黛雅（Batea），在绿山铜矿，海拔4，590～4，920英尺（1，400～1，500米）。

接手种植园时，爱达立即实施有机种植，并在2005年得到有机认证。有机种植导致产量比常规耕作显著降低，即便旧树种也如此，咖啡树也更容易感染疾病。然而，爱达对传统的树种（如波旁，由她的高祖父率先引入萨尔瓦多）一直保持忠诚。毛里塔尼亚庄园种的全是波旁种，乞力马扎罗庄园的大多是肯尼亚种和波旁种，洛斯·阿尔卑斯有铁皮卡和波旁种，坦桑尼亚，家族的新种植园，几乎全是波旁种。

“在萨尔瓦多，现今的生产成本很高，如果没有与烘豆师的直接贸易，只依赖于一个出口商或处理厂销售自家咖啡果实，很难坚持种植老树种。”爱达说。她创立了爱达·巴特列优选品牌，以帮助其他本地优秀种植农对接烘豆师。

尽管爱达从来没去做树种检测，访问过乞力马扎罗庄园的业内人士都表示，从杯测风味和树木外形可见，这里种植的肯尼亚（本地拼写为肯雅Kenia）咖啡树可能是珍贵的非洲SL～28树种。乞力马扎罗是当地唯一种植肯尼亚种咖啡的庄园，在爱达拿到第一个超凡杯冠军后，一些咖啡树被连根拔起偷走。

爱达给每个庄园安排了庄园经理，每个庄园全年雇佣至少十人，采摘季节工人另计。咖啡采摘后，处理厂派卡车来收集咖啡果实。爱达或一个工作人员不断在现场监督处理进程。她一直在客户建议的基础上寻求实验机会。

她的其中一个创新做法是向客户提供以不同处理法处理同种咖啡的菜单。每个实验都非常小，使用大约25磅（11.3千克）的咖啡樱桃，这相当于约5磅（2.3千克）生豆，客户需要预购。爱达不允许她的咖啡与其他农场的出产混合，她提供的唯一一种拼配被称为爱达特选，混合了

3个家族种植园出产的圆豆。

2003年，挪威奥斯陆的索尔伯格和汉森咖啡馆购买了爱达的超凡杯冠军批次生豆。此后她多次造访这个咖啡馆，为能目睹她的豆子如何成为杯中咖啡。她从来没有见过拉花，对此很感兴趣。“我能完美执行我能做的一切，出口商可以正确执行他能做的一切，进口商和烘豆师也是。但是，一切指望咖啡师。”爱达说。她其后攻读了美国咖啡师协会的咖啡师认证证书课程，以增加她的咖啡知识，了解生豆离开庄园以后的故事。正是这种对细节的关注，为爱达持续赢得国际咖啡界对她的尊敬。

爱达与乐意这样的种植园主设立了一个令人印象深刻的标准。他们的出品里满载重视和奉献。状态如此优秀的咖啡抵达我们的烘焙厂，我们认识到，我们可能成为毁掉种植农出色工作的罪人。因此我们尽力以他们为榜样，将我们可以召唤到的一切智谋与在意，悉数倾注在创作甘露琼浆之中。在下一章，我将解释我们所做的：将他们的农产品、咖啡生豆转化成一种令人难忘的、信服的饮品。

有机的必要条件

蓝瓶的烘焙厂和近85％的烘焙咖啡皆获有机认证。对于咖啡种植农和烘豆师而言，有机认证是昂贵的、烦琐的、官僚的。那为什么我们觉得值得？这不仅关系到杀虫剂。

在种植园层面上，有机认证的负面影响是成本高、限制水处理、第一世界对于第三世界环境的官僚预期。但一个成功的有机项目带来的正向影响是不可否认的：真实可信的文件记载着咖啡的洁净度和永续性，从种子到杯子。整个链条上所有的元素，从种植园到清洗站，到货运公司，到转运仓，到烘焙厂，都被定期核查。审查远不止测量农药残留。检查和记录做法包括：在种植园以正确的环保方式进行水处理，不使用化学物质为基础的清洁用品，不采用转基因（GMO）的种子，以上种种仅是冰山一角而已。

小农即便无力承担高昂的有机认证费用，也可实践有机种植。与种植农保有直接往来关系是无价的。尽管蓝瓶制作的咖啡拼配和尽可能多的单一来源咖啡豆皆优先采用经过认证的有机咖啡，但我们最重要的准则还是直接向我们钦佩的、以可敬的方式种植咖啡的园主采购单一来源咖啡。是的，如种植园主迈向有机认证，我们将欣然决定为咖啡支付更多。

如果咖啡烘豆师采购经过认证的有机咖啡，但烘焙室还没有通过认证，那么他们就不能声称作品“有机”。这公平吗？嗯，公平。如果烘豆师用有毒的清洁剂，在每炉烘焙之间不正确清理设备，没有完整记录确保认证的有机咖啡稳定维持一贯表现，可测量的残留物有可能被带到之前洁净的咖啡里。当我听到其他咖啡馆的咖啡师形容咖啡“比有机更好”或“像有机咖啡那样好”的时候，我总是持怀疑态度，因为它暗示了有机认证是浮动的、可以增减的。咖啡要么是认证有机，要么不是。我们都沿着这链条辛苦工作，以保持我们的记录完美、我们的环境清洁，以换取展示一个图章的权利。这图章表明不间断的核查与质量追溯，直至咖啡幼苗。







烘焙



咖啡经过苦心栽培、采收、处理、储存、货运、清关，抵达约定的仓库，最后到达蓝瓶其中一家烘焙厂以后，我们便可开袋烘豆。如它是此前已经在原产地杯测（杯测乃是评估品选的行业术语）并选定了的，它的旅程尤能牵动人心。首先，我们用自家的Probat0.5磅（227克）咖啡样本烘焙机以各式各样的烘焙度与曲线烘焙豆样。我们花好几天时间杯测各种样本，一旦我们达成共识，确认最令人激动、咖啡风味最符合预期的烘焙曲线，我们便把生豆交给烘焙组。他们的工作是把我们在样品中发现的一切带着庄严和尊严传递出来，就像一位伟大的演员赋予角色生命那样。烘豆以意想不到的方式阐释咖啡，正因如此我们永远不知这个熟手技工搭配古老装备（我们的老爷烘豆机）的组合，究竟如何发挥它的作用，但结果总是独特并具个性化。

烘豆无非是选择配方、决定咖啡豆风味谱的过程。浪漫化烘豆的诱惑永远存在，但说真的，咖啡豆的旅程即将开启。我们在烘豆过程中一步步带出或是抑制想象中的品质。

烘豆从选择工具开始。我在烤箱里的一个带孔烤盘上开始我的自家烘豆。它带来许多浓烟，我不得不等到我前妻（她那时是声乐老师，对室内空气质量相当有要求）外出时才开始作业。我爱自家出品的咖啡风味。那时（20世纪90年代末）商业咖啡烘豆师还未开始在包装袋上标注

烘焙日期，自家烘豆的风味随着时间流逝发生变化。咖啡风味在烘焙后第三天和第四天有明显差异。那时互联网还没有像现在这样无处不在、有条不紊地带走出于个人发现的喜悦，我还能觉得自己像个探险家。我从自家烘豆上得到了不可思议的快乐。

到我开始考虑设立烘豆业务时，我本想设在奥克兰家中后院，建个土坯烤炉，能放得下一个带孔金属滚筒，由一个单独的燃烧室加热。我以为我想好了一切：哪里存储木材，用什么做滚筒（一台厨之宝KitchenAid衣物烘干机的搪瓷涂层钢桶），烤炉将如何工作，以及如何冷却熟豆。我买了搭建一个土坯炉的书。我找到陶瓷烟道管的货源。我做了计划草案，我做了购物清单。我想通过一系列齿轮和链条带动滚筒旋转，动力来自连接的自行车或跑步机（我的德国牧羊犬“常春藤”可以驱动后者）。这是一个我在认真考虑的、严肃的计划，我被它迷住了。我带着“常春藤”环梅里特湖跑步时，不住地想象着这样的情景：站在我家后院，生火，轮流与常春藤上跑步机，标致旅行车装满咖啡，我出现在全食超市或农贸市场，说：“瞧！这是你期待一生的咖啡。”

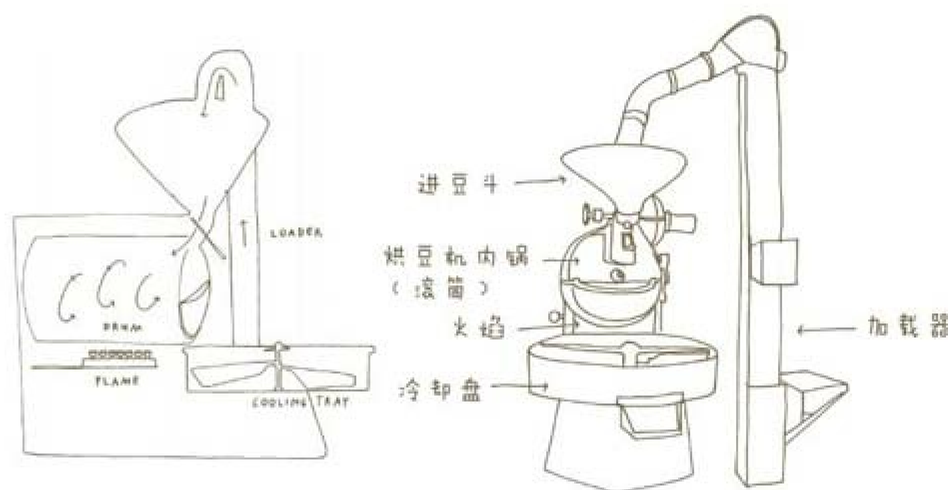
人们认为这是一个荒谬的计划，当我发现这一点时，我很沮丧。我打电话给我认识的、一位在奥克兰规划局工作的女子，她强调这是一个荒谬的、非法的计划。这和一位在阿拉米达县公共卫生部门工作的人的意见相似，但他的态度还没这么客气。

无畏的我跑到皇家咖啡（美国最受尊敬的咖啡代理商之一）在爱莫利维尔的办公室。我很肯定我会被誉为一个革新者：狗供电、烧柴、后院咖啡烘焙室……天才啊！奇怪的是，我并未马上被引入老板办公室阐述我的高招儿，接待我的是一位和气、宽容、对于接待疯子显然经验丰富的先生。我告诉他我的计划，他给我一个善意的眼神，说：“也许你应该到一些商业咖啡烘焙商那里看看。在爱达荷州沙尖镇有一家很不错。”犬动力烘豆机的想法，像个泄气皮球那样被搁置了。几天后，我订了往斯波坎的航班，租车开往沙尖镇，直到威斯敏斯特狗展的那个周

末，我都在向史提芬·迪特里希本人学习如何使用迪特里希（DIEDRICH）IR——7型号烘豆机。

现在遇上创业者要跟我分享他们疯狂的饮食业进军方案时，我认识到，这就是我当年的样子。我知道，很快将有人从阿拉米达县公共卫生部门或其他类似组织进入他们的人生，让泡沫破灭，所以我尽量给予谅解。我点头，微笑，聆听他们的荒谬计划。

蓝瓶现在使用20世纪50年代德国Probat公司出厂的老式滚筒烘豆机。我喜欢老设备：老意式浓缩咖啡机，老低音单簧管，老测绘观察仪，老立体声音响，但我最喜欢老烘豆机。使用自20世纪50年代开始持续运作的工业机器，会令人带着谦卑的情怀。它提醒我，在过去60年里，不少好烘豆师使用这简单、坚固耐用的机器烘焙好咖啡，而我们不比他们起得更早、工作更努力、更聪明、更有趣，或更幸福。我们像此前的烘豆师那样，尽力利用这操作简单的大家伙做出好喝的作品。



使用滚筒式烘豆机时，咖啡豆在金属滚筒里旋转受热，加热有两种基本方式：传导和对流。传导是热在物质间的转移：当咖啡豆接触到温暖的滚筒、其他豆子接触到温暖的咖啡豆时，自身温度上升。对流是热气运动经过滚筒内，加热咖啡豆。这两种类型一直存在。然而，烘豆师根据烘豆阶段和咖啡豆类型选择加强哪种热传递方式。

说到烘豆，人们通常想到的是咖啡豆颜色如何变化。是的，咖啡在烘焙时变色，从绿色到黄色，到不同深浅的棕色，颜色的达成方式决定咖啡风味。比方说，你用700℉（371℃）烤一只整鸡7.5分钟，然后从烤箱端出，这只鸡将会外表焦黑、内部夹生。咖啡也是一样。

咖啡烘焙过程中，热力干燥咖啡豆，将淀粉转化成糖。虽然这过程通常被称为梅纳反应或焦糖化，可相互替代使用，但两者真的不可同日而语。梅纳反应是一种反应类型，让肉变成棕色或让面包皮颜色加深。它涉及糖分子和氨基酸之间的反应，并产生甜味以外的、更可口的鲜味。焦糖化发生在比梅纳反应更高的温度下，仅涉及糖分子。矛盾的是，焦糖化增加的结果是降低甜度、增加了复杂性。

我们希望在烘豆时击中一个最佳点，让咖啡仍然是甜的、有愉快的鲜味，苦味复合物刚刚开始发展。低于这个点的结果是咖啡平淡却甜蜜。再低一点，涩、酸、青草味余留，也就是精品咖啡专业人士所说“未发展”。过头的结果是突出了咖啡的焙烧风味，就像在烤面包机里久了，不同类型的面包吃起来都只有一个味道那样。在烘豆机里再久一点，咖啡豆将发展出炭烧风味，就像烧焦了的牛排，外表的炭味压倒了里头的肉味那样。

谨记这要点，烘豆师选择风味发展的最佳点。它不是一个客观的决定，尽管有学派认为烘豆师仅在解锁咖啡豆的内在品质——我们有幸拥有天赋能洞察关于咖啡的一些真相，而别人不见得能理解——就像大卫莫名其妙被锁在一块大理石里，米开朗琪罗小打小闹地找到了他那样。但我不认为这是真的。烘豆是根据定义，熟练操作。原材料质量有助于确定成品的质量，烘焙与抉择相关——咖啡的哪个品质是你想突出的？哪个是你要压抑的？在杯测一杯咖啡时，我思索愉悦与情景：咖啡美味吗？有趣吗？我们给精心准备的情景带出了一个恰当的风味吗？我们是否没有挖掘出咖啡的一些潜在吸引力？

本章将解释蓝瓶采用的商业化烘焙步骤。通过阐述如何用一个简单

得近乎原始的方法进行自家烘焙，为你的实践进程增值。然后，杯测（烘豆师每天都在做），会让你和你的咖啡关系更紧密。

在蓝瓶，我们在烘焙厂做咖啡，在各种意义上实现创造。但咖啡也在成就我们。喝咖啡，尤其是喝我们烘焙的咖啡，引发对于“我们在做什么”、“我们如何思考”至关重要的本体论转向行为。我们和成千上万的客户一同期待我们的咖啡是可口的。但咖啡也有转变能力：它使我们更聪明，更健康，更有趣，更迷人。如果它是一种药物，那么它是最好的药物。好的咖啡让我们对乐趣充满好奇，它使我们成为我们希望的那种人。



烘豆日

烘豆日开始得很早。咖啡是一种上午业务，天未亮就得开始。蓝瓶烘焙厂的烘豆师到得比门卫、送货司机、咖啡师或会计等都要早。凌晨4点起床如此艰难，可说永远不会轻松。对我来说，无论何时上床，凌晨4点闹钟铃声大作，我都有恐惧感。存在主义之父克尔凯郭尔，直截了当阐明焦虑的概念：动物是自己直觉的奴隶，故没有责任感，但人是自由的，因此可以不断地意识到自己的失败，以及对神或对咖啡未履行的责任。凌晨4点，铃声振聋发聩，你的身体在黑暗里呐喊，要求更多睡眠，焦虑和责任感可以让人石化，也可令人奋起。烘豆师选择在每个工作日的清晨用焦虑、恐惧和责任感推动自己起床，面对烘焙咖啡这艰巨任务。早起只是第一个决定，而且它犹如一面镜子，反映出每个烘豆日需要作出的、艰辛的、孤独的全部抉择。凌晨4点。伯格曼称此为狼的时刻，并非无因。但我们要烘完豆子，只能这么办。

一日之始

5点抵达烘焙厂。另一位烘豆师可能已经到了，也可能没有。这里很安静，接下来的12小时也会像现在这么安静。而且，冷。要做的第一件事是开烘豆机。开关比1950年代出产的机器年轻一点点，复古工业风，神似魏斯·安德森电影里的道具，摸起来冷，而且难开。每天早上都能出人意表。第一个开关接通马达，第二个开关点着火。

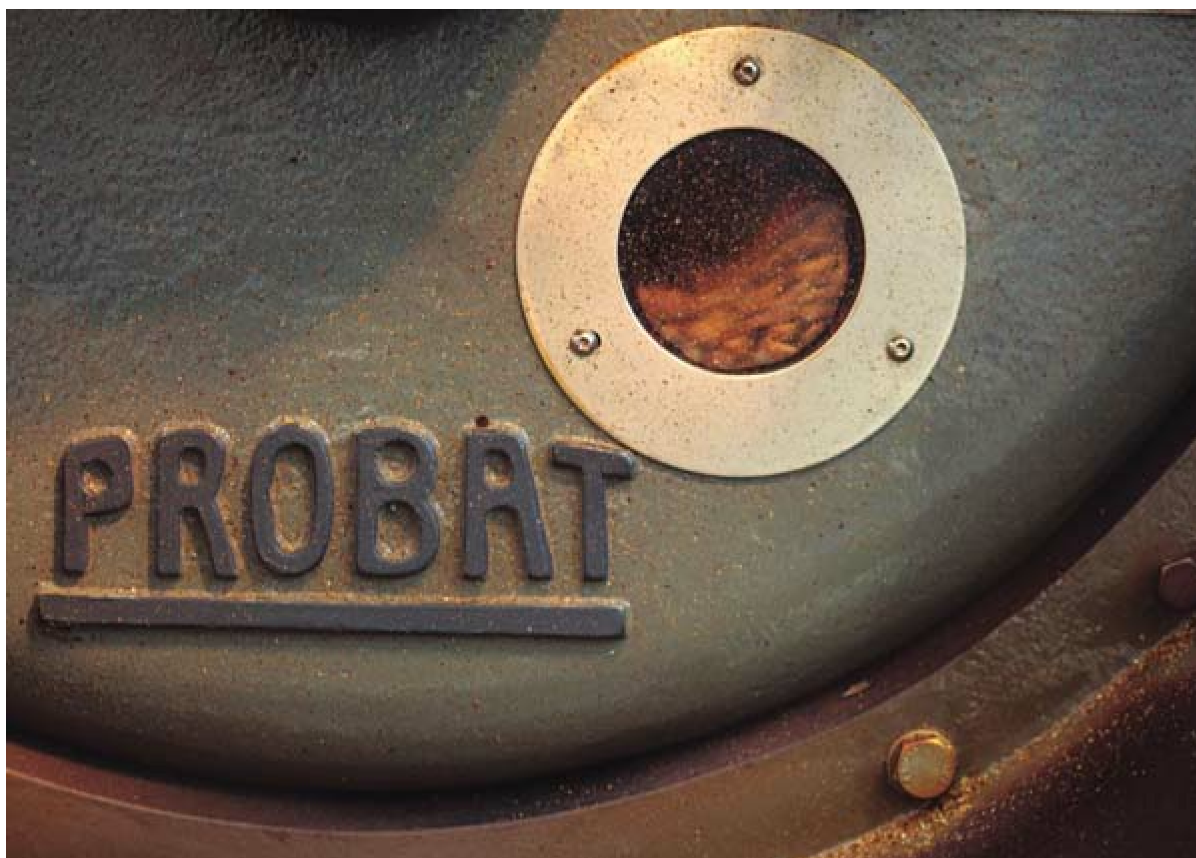
推第一个开关时能感觉到颤动。那是滚筒在跟上马达的节奏。这是当天所有不确定性时刻里的第一个。几秒钟后，晃动平静下来，转为有

节奏的嗡嗡声，恰似一个老干衣机。很治愈，像在寒冷的大风天喝着热巧克力、等待牛仔裤烘干。

推第二个开关时有个明显的、使人焦虑的打火声，持续20～40秒，你会怀疑引燃器是否能点着火排。但随后火排像昨天那样生起，明天也会一样。令人欣慰的呼呼声，带来今日的第一个小满足：烘豆机开着了。






PROBAT







预热烘豆机

接下来，烘豆机需要预热。蓝瓶的烘豆机构造简单。一个和干衣机滚筒没两样的内锅，由电马达驱动，在天然气明火上旋动。热空气穿过内锅，再排出来。内锅系铸铁造，相当沉重。热质量大，通常需要30～40分钟才能达到烘焙温度，当日气温对此也有影响。但如果你站在它旁边，可以感受到在几分钟内便有一点热力向外辐射。对我而言，也感觉舒缓，但充满试探性，也许像史前狼群一英寸一英寸接近穴居人的篝火。

烘豆机令人满意地开始预热，你可以去冲杯咖啡。现在另一个关键抉择摆在你面前：选一个昨天烘焙的、你有顾虑的豆子，还是选一个确

定的？最好的情况是选了令你担忧的，而它变好了。相反，选了你认为在昨天煞费苦心烘焙的，但它给你带来问题多于欣慰。风味平淡吗？不够甜度？我们再次被选择折磨。但无论如何，咖啡要做好。

你边等机器预热，边喝咖啡、检查烘焙表。办公室在昨天收到咖啡订单并输入电脑。今天要烘好豆，明天上午发货。你看着表格，考虑在何时用哪部烘豆机烘焙何种咖啡豆。你想要先烘焙拼配用咖啡豆，这样装豆者在8～9点上班的时候就可以接手工作了。也许是烘一批滴滤咖啡拼配用的苏门答腊豆，或是一批意式浓缩咖啡拼配用的巴西豆——你所熟谙的。喝完咖啡，你开始计数，用桶装豆过秤。日前你已检查过豆样：看、闻，最后扔几颗咖啡豆到嘴里，嘎吱嘎吱地嚼，像嚼什锦花生豆那样。更多人上班以后，杯测。现在，硬脆的咖啡豆的风味，是昨天事情有多顺利的第二个指标。它们味道好吗？香吗？有希望吗？你看着日前的记录，如果有其他人在烘豆，你从那人的情绪上可以察觉到，机器是否有异响，他们是否遇上困难，以及他们是否在全力以赴。

入豆

现在机器温度达到了，可以开始烘豆。这是最激动人心的部分。你把装有第一批次咖啡豆的桶拿到加载器上。它像一个微型谷物升降机，机械地把生豆移到进豆斗，豆子从那里被倾入内锅。按下一个按钮，滑动隔板，将进豆斗与内锅分隔开。机器的声音从相当安静到有节奏地变大。

育儿书上说，子宫是嘈杂的，有一阵响亮的节奏，一种嗖嗖的白噪声。但提高婴儿的压力水平（这也是育儿书说的）的不是噪声或翻腾，而是安静的心律失常时刻。Probat烘豆机每分钟约62转。这是人类的节奏——和很多人（包括我）的心率一样。生豆进入烘豆机后，带来一个重复的、有节奏的、使人轻松惬意的呼呼声。烘豆师将此宁静的噪声和

节奏吸收，但它消失时，焦虑就会增加。在这些安静的时刻里你满怀恐惧，因为它告诉你一件坏事在发生，或正要发生。但在清晨时光里，打开立体声音响之前，装袋机开启之前，叉车运行之前，用意式浓缩咖啡机的蒸汽加热牛奶之前，管理员用高压清洗人行道之前，你只会听到“子宫”的声响。

烘咖啡豆的热源是组合式的——传导热源（接触内锅和其他咖啡豆）和对流热源（通过内锅的热气流）。在烘豆过程中，生豆逐渐失去水分，并开始进入化学反应。热、空气和含水的分量决定其确切性质。你知道你想要的豆子走向，因此你设置定时器，然后做笔记，记录批次大小、品种和其他关键细节。

此前早些时（入豆时）的内锅温度，应该比今日晚些时的要高一点点。这与仓库在上午时更冷，以及烘豆机的巨大热质量本身有关。入豆温度太高，豆子会烧焦，因为它们是非常敏感的：豆温与室温一样低，加上保有着最大的含水量。酷热将夺走一部分咖啡的活力，使质感变薄，故温度太高是件讨厌事。但如果入豆温度太低的话也一样糟糕，它让烘焙变慢，导致风味平淡，这意味着咖啡实际上在潮湿环境中烤和闷蒸，而不是烘焙。

对于每一个品种，你要找到增进它的质量、使它变得不同的入豆温度。例如，海拔与密度有关联影响：海拔高、密度大，高海拔咖啡豆如埃塞俄比亚豆，入豆温度高带给它更好风味；另一方面，低海拔咖啡豆如巴西豆，受热能力低，入豆时需要比埃塞俄比亚豆低的温度。

蓝瓶在烘豆时经常考虑咖啡将被如何应用。比如意式浓缩咖啡的烘焙方式和手冲滴滤咖啡的不一样（不一定更深烘）。同一种豆，拼配用的和单品用的烘焙手法是不同的。咖啡杯测结果、实验室测试、咖啡师的反馈都能帮助我们决定差异。有时我们其实想要咖啡的活力少一点。例如，我们倾向于用来自合作社的危地马拉咖啡来做拼配咖啡。它是高海拔豆，密度很高，有很多内在活力。因为意式浓缩咖啡萃取过程可以

把咖啡的明亮度提升到令人不安的水平（想象一下温暖的柚子汁出现在你的卡布奇诺里），相对单品手冲出品，需要以更低入豆温度烘更长一点时间。需要注意的是较长的烘焙时间并不意味着更深的烘焙度。两个不同的烘焙曲线，结果看上去可能完全一样，但一个可以是很完美的意式浓缩咖啡，而另一个有可能太尖锐。

回温

生豆入仓后，你在等烘焙机温度回升，这意味着烘豆第一阶段完成。生豆在仓库的温度等同室温，我们的奥克兰仓库没有暖气，一般在60℉（16℃）。所以咖啡的热质量将相对大得多的烘豆机热质量从约380℉（193℃）降到180℉至190℉（82℃～88℃）的最低点，这取决于天气好坏和批次大小。降温到最低点花费的时间量告诉你，完成烘豆需要补充多少热量。如用2.5分钟触底，这是一条比1.5分钟到达最低点更平缓的曲线，意味着“烤”而不是“烘”咖啡豆的危险（前者会导致风味平淡沉闷）。记下温度触底的时间（成为一位好烘豆师的关键是做三件事情：做好记录，杯测咖啡，清洁机器）。

一旦豆温命中曲线的底部，它会开始爬升，你的工作是防止它爬太快。如果热量过大，将通过内锅抽出空气，太快干燥咖啡豆。你要的是温度平稳，逐步回升，抵达所谓“一爆”。

到达“一爆”

“一爆”是咖啡烘豆师的术语，指咖啡开始达到“能饮用”阶段时发生的化学反应。这和爆米花的化学反应类似，听见了爆裂声，咖啡豆体积增大，咖啡豆内部密度在此烘焙阶段降低，是生豆蕴含的水分汽化、破咖啡豆细胞壁而产生的结果。

烘豆的最初几分钟，看起来没有什么在改变。但咖啡豆在升温，很快水分就会开始蒸发。经过3～4分钟，小而硬的咖啡生豆开始着上颜色，闻起来像爆米花或温暖、潮湿的干草。这是一种温柔的、带着青草味的、年轻的香气。这可说是烘豆的标志性阶段——你是否在一个良好的起点上。像一个聪明的4岁小孩，刚离开尿不湿，但充满潜力。它是无约束的、积极的。

咖啡生豆在热气腾腾地失去水分，确保空气在内锅流动很重要。否则内锅的湿度水平会太高。烘豆进入5分钟左右，咖啡豆开始变成金黄色。在此时你第一次闻到有些咖啡的香气，便会希望能够试到成品味道。这时你可能会拉取样棒，获得里面豆子的样本，闻它们——只是出于纯粹的乐趣，因为它闻起来像一些即将诞生的伟大事物。

你还在大量加热，但你开始考虑后续的步骤。你将在几分钟内如履薄冰。

温度仍在节节攀升，咖啡豆的棕色变得越来越暗。闻起来开始不那么像干草和烤面包，而更像咖啡。豆仍是丑丑的、皱皱的，但很快就会膨胀起来。一爆是吸热反应，意味着它依赖于咖啡吸收的热量，必须确保你仍在增加热能。我们在厂烘豆时，大多数咖啡豆的一爆发生在第9～11分钟。如果你一直小心翼翼，一爆的开始来得很隐约：一两个温柔的爆裂声，紧接着无声无息的几秒钟，再多几声——更频繁，更响亮，而且更稳定。

烘豆师发挥创造力的时刻，紧随一爆而来。你开始更频繁地拉取样棒，考虑你的目标计划和你上一次的杯测。在蓝瓶，对于大部分咖啡的努力对象是它的生命力：一个强大的、集成的个性，显示出令我们陶醉的咖啡结构。一爆前、中、后的短周期共约120秒时间，我们最后被烘豆里的变数带来的变化吞噬。我们想要咖啡豆的温度继续上升，但是我们要非常小心管理速度。如果温度升高得太快，动能将把咖啡风味带过头。但如果没有足够的热能，温度保持不变太久，更糟的是有可能下

跌。这两者任何一样都可能导致风味平板无趣。在烘豆的开始，我们可以允许温度每20秒攀升5℉（2.7℃），但接近尾声时，我们要修正火力，在90秒的过程中升高5℉（2.7℃），同时仍确保热度稳步上升，不疾不徐。如果我们知道我们进入一爆的势头不错，在恒温与升温间找到平衡有助我们管理深度发展和保持甜味之间的紧张关系。

二爆

二爆也是咖啡烘豆师的术语，指一爆后发生的放热反应。和一爆相反，二爆释放咖啡豆自身热量，从而可以旋风般把烘焙度扫到“太深”的程度。标着“法式”或“意式”烘焙的咖啡豆正是烘到完全进入二爆的典型。根据生豆的品种与质量以及烘豆师的技术，咖啡尝起来会像烤面包，或者炭，而不是它原来的风味。话说回来，“烤面包”味尽管很一般，但也是一种风味，追求它的愿望也很正当。尽管我们选择不把咖啡豆烘到此等深度，我们从不鄙视顾客表达对“法式”烘焙度的愿望。

出豆

经历了一个耐心的、与上帝同在的开始，你需要快刀斩乱麻地结束这次烘焙。咖啡豆里的热能意味着你不能只把最终温度设为目标。你必须计算热质量及其势能以决定何时出豆。你必须在最后20秒的烘豆过程中集中最大注意力，对所有会影响决策的感官信息保持警觉。你在找咖啡豆丰满起来的迹象，美好的香气提醒你上次杯测的绝好批次。同时，你尽力不让压力或犹豫不决让你变得呆滞。身心合一告诉你：“是时候了！”你倾出豆子，然而如果你在此刻犹豫，你便会因紧张而失灵，咖啡也可能不会是你所希望的风味。

你倾倒出熟豆，打开风扇和搅拌臂，加速咖啡豆的冷却。你打开

门，带出一股烟，你的脸感受到热力。这次的烘豆是否符合你的期望，咖啡豆的外观和气味能说明大概。气味是第一个提示：你有没有全力以赴？如果闻起来像你温暖舒适地躺在床上，闻见沿着走廊飘出的烤面包香气，混合着前一天晚上床头柜上的草莓奶在玻璃杯底的余香，这是最有力的肯定答案。如果你得到的是烤面包混合着在热天能闻到的充气水池玩具的刺激性气味，或是一个令人印象深刻的盐水味，像在从一开始就不想要去的、烟雾缭绕的派对上打开低档橄榄罐头时一样，那么你知道你没有为此咖啡做到最好。从滚筒倾出后接下来在冷却托盘上的4分钟，咖啡的烘焙状态依然在持续，直至完全冷却下来，但第一时间闻到的气味不会说谎。

搅拌臂转动熟豆，冷却它们。烘豆机附近的气温上升。当你走近烘豆机，你的脸能感觉到热量。风扇的声音听起来不一样了。因为轴承承担了较小的压力，改变了它发出的声音。此前提到，声响环境是烘豆师感官世界的重要组成部分。当轴承开始唱一支不同的歌，告诉我们没有咖啡豆在内锅，烘豆师便放松下来，他们知道在一定程度上，可以不必如此全神贯注。

写烘焙记录

咖啡熟豆冷却下来后被入箱。之后称重，与烘焙前对比。烘豆会带走咖啡里的一些水分，每批咖啡豆失重大概13%～18%。为确定每批次的脱水率，你以烘焙前重量减去烘焙后的，再除以烘焙前的重量，这是你这次得出的百分比，需要把它写下来。它是14％还是14.5％？如果它昨天是14.8％，今天为什么不同？你记录下所有这些数字，入豆温度、一爆时间，还有脱水率，如果这一批次风味优异，其他烘豆师可据此复制你的成就。

接下来几批的生豆已称好重，你接着抓过一桶，倒入进豆斗。你加

大火力，等待内锅温度达到预期就入豆。同时把当前批次装桶，称重，贴个标签，送它上路。它的下一站会经过一个去石机，通过抽真空除去（原理是校准只抽走和咖啡豆的密度相等的物质，金属或岩石的密度不同，故可以分离出来）任何一个小异物（即石子、硬币、弹壳、一小块混凝土）。

然后装袋者来把豆子入袋。一袋袋豆子堆齐在帅气的灰色手提袋里，再被装车。

第二，烘豆师、培训人员、管理人员和主咖啡师、杯测间里的随机访客，会参与杯测咖啡豆。如果咖啡进入公众杯测，普罗大众也能参与。每个人都会有条不紊地在杯测表上作记录。当你第二天早上到达，做出第一杯咖啡，或许你会杯测它，重温你的笔记，看你之前怎么做到的，你是否想做点不一样的什么。

收尾

如果你当烘豆师久了，很容易忘记你创作的咖啡要去什么地方。你并非在从事机械运动，或者像西西弗斯那样，永远滚动同样的巨石上山。你创作的咖啡在未来数天将去旅行。它们会被送到店里。人们会买一些带回家或送人（但希望不要放进冷冻格深处“留待”一个特殊场合，更多关于这一点，参见第54页）。人们会在黑暗中苏醒，轻轻走进厨房，需要力量，需要即将发生的、令人愉快的事情让他们取得信心，他们希望煮咖啡这件小琐事可为本日定下基调，令他们的一天满载来之不易的美好事物。

作为咖啡烘豆师，你的生活被分成一个个约17分钟的片段——入生豆、烘豆、出豆、冷却豆，并送它上路。这意味着你平均每天有25次、每周有125次、每年有6，500次机会，创造美好之物。

咖啡熟豆的短暂生涯

在蓝瓶，每天都有客户问应该如何存储他们的咖啡。每天我们都在告诉他们：少量购买，把咖啡放在阴凉的橱柜，喝完了再买。除非你真的不怕自找麻烦，不然不要把咖啡冰冻。冰冻并不能有效延续咖啡风味。冰箱善于降低环境湿度以禁止细菌生长，但我们想要保持水分在咖啡豆里的微妙平衡！此外，结冰的咖啡熟豆在从冷冻格里拿出来后，冷凝的水分被重新吸收到豆子里，带来沉闷风味。咖啡具有一定的赏味期限：烘焙之日起9天内，风味更充分发展，变得更有趣、更复杂、更令人愉快。此后的时间里，风味不可避免地下降。咖啡氧化了，活力日益减少，最终黯淡无光。它变旧了，这时回天乏术。

深度烘焙咖啡豆更容易变质。烘焙7日后风味已明显下降。浅一些烘焙度的，到达风味高峰后老化的时间相对长一些，特别是那些高密度的、精心采收、精心处理的高海拔咖啡豆。我们喜欢售予客户烘焙后48小时内的咖啡豆。这样客户能把握进入咖啡豆生命当中的良机，体验风味顶峰，发现咖啡风味开始下降的时刻。

预研磨咖啡粉更是脆弱。咖啡豆在意式浓缩咖啡标准研磨后90秒开始变得沉闷乏味。研磨度更粗的话可以持续久一点——20分钟到1小时。这就是为什么蓝瓶不卖预先研磨的咖啡粉。有些客户很生气，因为我们没有为他们预研磨咖啡，他们不能马上买到。当恶人的感觉很不好，但我们心中清楚，咖啡豆磨粉短短20分钟后风味已不会太好。一个产品在被带回家前已会变得令人失望的话，我们怎能销售它？



如何自家烘豆

自家烘豆的其中一种基本方法是：在烤炉里的带孔烤盘放上生豆，烘之。你可以购买复杂的烘豆用具与机器，但进行重大投资前，不妨先试试看此妙招。其结果是相当质朴的，当然你也不会这样来烘焙昂贵的巴拿马瑰夏咖啡豆。然而这权宜之计也是一项赋权过程，可以为你节省不少。sweetmarias.com销售生豆与烘焙设备，网站上选择多多。他们还提供在线资源图书馆，并恰当地称之为"虚拟咖啡大学"，内有关于自家烘豆的丰富细节（他们位于奥克兰，在当地有极大影响力）。

全程一定要记笔记，这样你可以用同一方法重复，烘出喜欢的风味。请记住，当你沿用此方法时，咖啡豆的不均匀烘焙是正常的。但各种不同的烘焙度将带来风味复杂性增加的回报。

第一次着手烘豆时，心存参考颜色非常有帮助。当我开始自家烘豆时，我在一个白色陶瓷碗里留了一把咖啡熟豆，以此与烤盘上的咖啡豆比对颜色。我马上学到了咖啡豆在离开烤箱后颜色还会持续加深的经验，所以当熟豆颜色没到样本那么深时，我已将烤盘移出烤箱。烘焙相同品种不久，你会找到感觉，得知什么颜色代表什么味道。有一点要记住：参考咖啡豆每天的变化，任何给定的样本都不能长时间使用。



第一次开始烘焙一种特定类型的咖啡豆时，我的目标是达到一个中等深度的棕色，类似于桃花芯木（除颜色外，评估咖啡是否达到中度烘焙的另一种方式是看烘焙5～6天后的咖啡豆表面有无针点大小的油点，但烘豆时当然不能使用这一指标）。理想的中等棕色，我觉得看起来像是一张陪伴了我一生的、传到子辈的木摇椅。这是一个我闭起眼睛都能看见的颜色。也许你的中等棕色是1976年克莱斯勒出产的科多巴（Cordoba）轿车里科林斯皮革（Corinthian leather）座椅的颜色。我想每人都有一个闭起眼也能看见的中等棕色，你的是什么样子的？

你要用到

克秤

一个能放得进你家烤箱的、小甜饼烤盘大小的带孔烤盘。因为咖啡豆只能铺1层厚。如果你的烤箱（和烤盘）特别小，你得调整你的烘焙批次大小。

150克（5.3盎司/大概1杯）咖啡生豆

2个中号或大号的金属筛网

秒表或能显示秒数的定时器

在烤箱的中层放一个烤架，烤箱预热500℉（260℃）30分钟或以上，使用烤箱温度计以确保温度准确。就像蓝瓶的Probat咖啡烘豆机和La Marzocco意大利浓缩咖啡机那样，烤箱有显著的热质量，预热的时间越长，烘豆过程中烤箱门打开时，能维持更稳定的温度。

如果你有最小刻度为0.1克的克秤，现在正是用它的时候（这样以后你可以最准确地确定烘豆过程中咖啡豆的脱水率）。称出150克（5.3盎司）咖啡生豆，在烤盘中部均匀铺一层，所占面积最多不超过烤盘的1/2到2/3（如果一直铺到烤盘边缘，周边的咖啡豆表面可能被烧焦）。筛网放在手边，打开所有风扇通风，打开所有窗户，考虑关掉厨房的烟雾报警器。但如果你这样做了，记得要在烘豆后重新打开它。

把烤盘放入烤箱，关闭烤箱门，启动秒表。

如果你透过烤箱门的玻璃可以看清里面，你可以观察到咖啡豆的进展。如果这是个没玻璃的老式烤箱或玻璃门的能见度差，抵御过度频繁开门的诱惑，因为这将流失过多热量。开头每隔90～120秒开一次烤箱门，仅根据烘豆的进展增加开门频率。每次开门不要超过4～5秒，用个好手电筒在必要时快速观察咖啡。以下是烘豆进程时间表。

2～3.5分钟：咖啡豆颜色变为更明亮、更强烈的绿色。

3.5～4分钟：咖啡豆开始变黄。记下它的发生时间。打开烤箱，搅动烤盘，把外围的咖啡豆移动到中间。

5.5分钟：咖啡豆开始着上浅棕色，但还是小小的、带着皱纹。如果

外围的咖啡豆颜色更快加深，再次搅动。

7～8分钟：你会开始听见一爆，听起来像在爆米花。记下它的发生时间。

一爆后20～30秒：搅动烤盘。

一爆后45秒（约第9分钟）：快速爆裂声，意味着咖啡豆在发生引人注目的改变。此刻只是风味的问题了。你会学习到把渐速的爆裂声与喜欢或不喜欢的风味谱关联起来，从此可在未来的批次进行调整。一爆接近结束时，爆裂声会减速，并在进入二爆前会有片刻沉默。烘豆的动能越大，二爆前的时间越短。

像烤牛排那样，在你觉得咖啡豆烤好前把它拿出来。它将凭借自身的热质量继续烘豆过程。

最好是在后廊或其他室外区域，仔细地将咖啡豆倒入其中一个筛网。双手同持筛网，与自己保持一臂距离，两个筛网相隔一两英尺（见对页左下角照片），把咖啡豆从一个筛网倒进另一个。内果皮下方的银皮屑，会在倾倒时被吹出来。继续来回倾倒咖啡熟豆，直到触感温暖，不超过4分钟时长谓之理想。希望你在冷却过程中没有撒掉任何咖啡豆。假设你还没有，称重，以初始生豆重量相减，除以初始生豆重量，得到脱水率。写下来，你便可以开始跟踪记录重量损失百分比，因为这与烘焙度极其紧密相关。

根据你选择的烘焙度、使用的咖啡豆品种，你的咖啡豆风味在接下来5～10天会发展。但如你想快点饮用，没有必要等待。











杯测与描述咖啡风味

咖啡烘豆师花大量时间杯测，杯测是行业术语，指以评价为目的品选咖啡。杯测使我们能够评估从生豆商或者种植农获得的样本，并选择想要的。这也是我们确定哪个品种的咖啡豆适合什么烘焙度的方法。另外，它使我们能对多批次烘焙的咖啡豆进行质量监控。

重复练习，包括嗅闻、呷、大口啜吸。杯测是一种仪式，构建我们的每日。我们中的好几个人凑在一起在上午至少杯测一次，当日晚些时候再杯测1～2次。杯测一段时间后，你便发展出对咖啡样品之间差异的敏感度，即便是相同的咖啡批次和烘焙方式，烘焙日期不同，或烘豆师不同这样微小的差异，也能察觉出来。

在咖啡史上曾经有段时间，杯测与大宗购买前检查该咖啡是否存在缺陷相关。成麻袋的咖啡豆有没有在货轮延误时在阳光下晒了一个星期？是否有异样的气味，表示咖啡没被好好采收或处理？但当今众多烘豆师的杯测并不仅因为要察觉缺点，更在于寻求咖啡豆积极的属性。这激动人心的转变，来自以下可能性的增加：从种植园取得良好的信息，更易前往原产国，获得更多愿意为非凡的咖啡付出溢价的客户。

同时，咖啡馆等地也开始提供公众杯测。杯测记录已经变得相当详尽，已然成为一种极客文化。我喜欢杯测的社交性。在咖啡烘焙业界，你总是与人一同杯测，互相激发想法，常能达成共识。

咖啡专业人士杯测时使用的风味描述，包括植物的、菠萝汁、雪松。但我的音乐家经历让我相信，当涉及到充分沟通感官的体验时，语言是徒劳的。这影响了我与公众沟通咖啡风味的方式。音乐家通过语言

与示范的结合进行训练。随着时间的进展，语言开始用于表达一种感官体验。但这个过程（主观的物化）需要很长时间培养。如果我旁边的音乐家说："那太金属了。"我能知道他究竟是什么意思。但一位碰巧听到这一评论的局外人很可能不明白我们指向的具体感官体验。在他的语境里面，"金属"一词就没有我们言及的意义。怎么可能会有呢？只有语言扮演X音符，和Y音符一起产生"金属"体验的事件发生无数次，语言才能连接上感官体验。

杯测的语言也是如此。我与我们的生豆买手几乎每日都在一起杯测。如果我们都用"雪松"一词来描述一种在咖啡里尝到的风味，我们能知道所指何意，因为我们常年一起工作，共同建立了一个感官词汇库。蓝瓶杯测时用的表格里有几十个描述符，都是我们逐渐能理解的，作为我们常见的感官语言的应用——一个随着杯测发展出来的词汇库。下面是几个例子：

- 树木：雪松，红木，冬青树，松树，冷杉
- 巧克力：黑，白，牛奶，蜡质感的
- 花：大花茉莉（素馨），玫瑰，丁香，金银花
- 坚果：花生，杏仁，榛子，核桃
- 水果：香蕉，蓝莓，草莓，蜜瓜
- 香料：黑胡椒，生姜，香菜籽，香草荚
- 深深唤起意想不到的记忆：充气水池玩具，摩托车尾气，火箭筒牌泡泡糖，慈善商店卖的皮夹克

假设普罗大众也能很快掌握需要时间和培训发展出的感官词汇，是一个错误。如果我让"雪松"一字出现在向公众发售的咖啡豆包装袋上，以下两件事情之一会发生：要么人们尝不出雪松味，然后自觉尝不出来是因为自己蠢；要么他们不会试豆子，然后觉得我蠢。无论哪种方式，

人们都不快乐，都有人是愚蠢的。

因此，蓝瓶的标签、网站上和其他任何地方，都不用类似“圣诞节杏仁”或“干菲律宾芒果”等字眼描述咖啡。我讲述我们咖啡的故事，并试图捕捉到咖啡带我进入什么样的状态——换句话说，喝这咖啡是什么感觉。我不认为这是营销或尝试以计算的方式制造一种欲望。我认为这是以个人的、有意义的方式分享我在咖啡上所得的喜悦。

放弃以语言准确地传达咖啡的风味，有解放感。这样做的好处是我可以拐弯抹角，如为阿玛洛迦幼水洗豆所作的：

冲煮滴滤咖啡时，阿玛洛迦幼水洗豆的烘焙香料气息与木材芬芳合奏非凡的奏鸣曲。想象一台三角钢琴。想象它奏出的几个降F大调音阶琶音，跨越好几个八度。想象取代了声音，这钢琴交替奏出肉桂、肉豆蔻、雪松和枫树的香气。想象买一袋回家，精心手冲一杯阿玛洛迦幼水洗豆咖啡。可选：想象拖鞋，想象时报风格部分，想象西柚味马卡龙，想象午睡中的爱尔兰雪达犬。

或者，我可以含蓄地表达。填充如此大量的形容词，客户或被逗乐，或是眼花缭乱，或被普鲁斯特式的赘述激怒：

用作手冲咖啡时，阿玛洛迦幼水洗豆自然流露出一种天真的丰盛。香草荚、弱弱的水果潘趣酒、草莓唇彩的香味结合起来，把我们中的一些带回初中毕业舞会。用作意式浓缩咖啡时，它紧凑，奶油式的，令人费解，而且有点不苟言笑，像你那喜欢近距离观看的、喜怒无常的祖父，穿着充满烟草气味的老式开衫，嚼着巧克力泡芙。它喜欢稍低一点温度、更快的萃取时间，盎司分量与四分之一夸特分量，清洁的生活，还有潘德列茨基的立体声。

即使有人觉得有点被激怒或是困惑，至少没有人感觉蠢。作为蓝瓶对咖啡的评价性语言的一部分，我们以美国精品咖啡协会的杯测表为基

础，以客观数字描述杯测的咖啡豆的某些属性。他们的语言和系统演变为一个试图公正地评价咖啡收成的方法，确保大宗咖啡远期合约可以有一个具体的、针对买方的方式，确保需要的质量。一旦很多咖啡专业人士的感官“校正”（行业术语，彼此意见本质上一致）了，与90或82相比，他们普遍同意给一种咖啡排名86。我们都不敢随便将这个系统带出杯测间。

其原因是，一个客观的杯测得分数值正是：简述一个咖啡杯测起来风味如何，而不是在一个特定情境下喝起来风味如何。

为何需要一个克秤

本书提供了大多数美国厨师熟悉的容积测量制，虽然这和我们自己的方法或建议不一致。但是你、凯特琳和我将达成共识：如果你承诺忽略容积测量制并买个克秤，我们将会在食谱部分放量制。以克为单位进行测量更精确，并且我们认为，使用它可以提升你作为一个喝咖啡者与烘焙者的体验，从而改善你的生活。

所以，让我们面对现实吧：你需要加倍努力，如果你还没有的话买个克秤。为什么？容积测量制没有质量测量那么准确。这不是一种见解，这是物理学。考虑面粉的例子：1杯过筛的面粉的重量显然比1杯未过筛面粉少。另一个明显的例子是红糖：一杯经过牢固包装的红糖明显比一杯松散包装的红糖重。显然，自家烘豆与冲煮咖啡时，适度投资在克秤上是值得的，有它，你可以轻松地跟踪脱水率，完美地手冲咖啡。这样看吧：你既然特意自家烘焙蛋糕或烘咖啡豆，何不做得准确？如果你要买好咖啡豆，自己冲出好咖啡，何苦马马虎虎？

爱司克利（Escali）和欧克搜（Oxo）有一些好克秤，但我们偏爱美国重量牌（American Weigh）AMW——2000克秤。它的最小刻度为0.1克，电池寿命极好，坚固却不难看，还可设置禁用自动关闭功能，不会阻扰到我们之间众多力求做到缓慢、慎重的手冲艺术家。

自家杯测

你可以在自家杯测，但别自己一个人测试完再发上互联网。咖啡是社交的，自家杯测咖啡一事应与他人分享，特别应该和你喜欢的人分享。自家杯测是个了不起的方式，帮你了解自己喜欢何种咖啡、学会识别风味和特性。杯测咖啡中很棒的一部分是，它允许你察觉，区分不同的咖啡并非难事。它存在于蓝瓶的公众杯测的每时每刻：当人们发现自己可以轻易区分出巴西和苏门答腊咖啡时，他们又惊又喜。它帮助我们认识到自己所知比原先以为的更多。话说回来，成就自己的最好办法是赢得头彩。开始时，不要杯测超过四种来自不同产区的单一来源咖啡。避开拼配，避免极深烘焙咖啡豆，因为深烘焙度往往使咖啡豆原来的特性变得难以辨认。稍后，你可以用功学习平行杯测水洗耶加雪菲（Yirgacheffes）豆。请务必使用本身味道够纯的水。

你将需要

3～4种不同的咖啡豆，各18克（0.65盎司），加上各9～20克（0.3～0.7盎司）作洗磨之用。为了控制在测量或其他进程中的错误，每种咖啡豆要杯测两个样本。

克秤

咖啡研磨机

6～8个相同的白瓷杯，容积为180～240毫升（6～8液盎司），形制最好上宽下窄，如卡布奇诺杯或小汤碗

优质饮用水

每个品尝者一个汤匙

空盘子，盛放咖啡渣



洗磨　这一步将清除所有剩余的其他咖啡粉。拿一小把（9克，或0.3盎司，如果你真的鞠躬尽瘁于英制单位）准备杯测的第一种咖啡豆放入研磨机，研磨后弃之。

研磨咖啡豆　称取9克（0.4盎司）第一种咖啡豆，以设定的中等研磨度研磨，这研磨度应在手冲（见第79页）和法压（见83页）研磨度之间。无须洗磨，接着研磨该品种的第二个样本，把第二份9克咖啡粉放入第二个杯中。重复以上步骤研磨每一种咖啡豆。研磨每种咖啡豆前先洗磨。给杯子贴好标签。

嗅闻　闻一下每个样品，同时保持口张开，这有助于带更多的香气到上腭。

加水　用专门加热水的壶或其他容器装约50液盎司（1.47升）饮用水，加热到205℉（96℃）。向每个样品慢慢注入热水。每杯的水位维持一致。蓝瓶使用的杯测比例是17份水：1份咖啡，因此你需要向每个样品杯注入约150克水，以精确遵循我们的比例。很方便——1克水等于1毫升水（按体积算），因此这等于每杯150毫升水（5液盎司）。让我

们坐3～5分钟。同时将汤匙放进一个高身玻璃杯，注入余下热水。

再次嗅闻 注水后，鼻子在杯子上方1英寸（2.5厘米）位置，再次嗅闻每个样本（我的鼻子几乎总会碰到咖啡）。尽量留意它们的异同。咖啡的干香以任何方式改变了吗？相比辉煌的评论如“我闻到橄榄的味道”，比较和比对更为容易。

破渣 咖啡闷蒸3～5分钟后，打破杯面形成的、困住大部分湿香的咖啡粉层。用汤匙打破并拨开咖啡渣，释放出尽可能多的受困湿香。破渣时，深深吸气，将你的鼻子凑近杯测碗。咖啡之间有玻璃杯装着热水，在那里洗净你的勺子，便不会交叉污染样品。

捞渣 用1或2个勺子舀掉表面粉层，放入盘中。尝试从液体表面而不是你口中移除所有的咖啡渣。非常浅烘焙的咖啡豆，咖啡渣多数会沉底，需要舀走的不多。再次，一定要在杯测不同咖啡间洗干净勺子。

品味 舀一匙咖啡，用力啜吸入口。咖啡被吸到你的腭部，带出所有的风味和香气（杯测间的男子气概传统里，啜吸最响的是最棒的，继续致力于你的大声啜吸吧）。集中精力，比较，比对，但在他人完成品味前，不要分享你的想法。如果你说：“很有趣啊，烤香蕉味道。”那每个人都会说：“没错！香蕉！”

重复 一轮又一轮品味，直到咖啡冷却。每一次你都会注意到新的事物。这过程也可帮助你认识到，滚热的咖啡可能永非最有意思的或最可口的。

















饮



在我看来，无论选择何种冲煮技术，咖啡本应即冲即饮。手冲咖啡技术含量最低，却也是我最喜欢的方法之一。它的感觉自然质朴，类似明火煮食：只需咖啡豆、水、锥形滤杯和滤纸，研磨咖啡豆，称重，放入滤杯，缓慢注水——这样咖啡有足够时间吸水，同时水也可以从咖啡豆中萃取合适的可溶物质。

蓝瓶咖啡馆为手冲咖啡煞费苦心，本书亦是如此。皆因这是制作一杯美味咖啡最基本、最简易、最有效的方式之一。无论你做手冲还是意式浓缩咖啡，萃取是过程的根本——等于说，热水溶解咖啡熟豆里的复合物。首先磨豆机将咖啡豆分解为微小颗粒，它们有着不同表面积，与热水接触，暴露在表面的微粒溶解，造就滴滤咖啡。如果咖啡粉萃取不足，许多风味会丢失；如果萃取过度，水将会过滤出咖啡中一些令人不愉快的特性，掩盖了美味。研磨方法、水温、咖啡粉与水接触的时间，种种皆为影响萃取的重要因素。本章将推荐几个咖啡冲煮方法，并解释如何应对其间变数。

我会逐步说明如何手冲一杯佳品。若你决意探索冲煮技法，我还会讲解：如何选择磨豆机，如何使用法兰绒滤网、虹吸壶，甚至土耳其咖啡壶。接着我会深入泥潭，试图阐述意大利浓缩咖啡萃取方式。读完我的论述后，也许你认为自己应该入手一台家用意式浓缩咖啡机。但如果你决定走上手冲咖啡之路，我会告诉你如何做到最好。

冲煮咖啡是一门简单的艺术，但它仍包含许多方面：练习、精确度

以及制作心头好时的纯粹乐趣。这是一个扩展中的宇宙，满是精彩，其间永远会有你想要精益求精的事物。

滤泡咖啡的技巧

你会用微波炉煮一份上等牛排吗？那你又怎会让机器制作你的咖啡呢？用机器冲煮咖啡，恰似你把玉米放进微波炉里再按下“爆米花”按钮，全程埋没了你的能力。若你买了上等咖啡豆并打算好好利用，你应选择一种能诠释自己对咖啡的投入、技巧和热情的方式。电动滤泡式咖啡机显然与此无关。

大多数电动滤泡式咖啡机并不会把水充分加热到最适宜滤泡咖啡的温度，却容易带出机器内部廉价塑料吸水管的异味。即使是最好的机器也不会控制水流速率和注水模式，导致咖啡粉有些地方萃取过度，而有些地方则萃取不足。通常咖啡粉不能被充分浸润，还有，机器里的滤斗太小，装不下湿润后比久放的咖啡粉膨胀更多的足量新鲜咖啡粉。

不止于此，它们的滤泡过程太快了，大部分可口的风味都没能被萃取出来。然后咖啡会在热盘上被加热，或者在保温玻璃瓶里变旧，仅有的一点风味也被破坏殆尽。想到上百万人以此开始他们的一天，我不禁感到难过，以简单工具冲煮出色咖啡的技艺即可带来极大的满足。虽然这些工具都很简单，但你仍需入手一些。你需要有用的数据，因此你会需要一些测量工具：克秤（参见“为何需要一个克秤”，62页），一个精确的温度计或热电偶（热电偶是根据热电效应测量温度的传感器，是温度测量仪表中常用的测温元件）。

热电偶在一些五金店有售，这是一种电子温度传感器，在科学实验和工业中用以测量烤箱和空调温度。你需要控制注水过程，一个带有纤细壶嘴的手冲壶（也叫作天鹅颈细口注水壶）是最理想的器具。你需要控制好咖啡粉中颗粒的大小，你一定要有一个好磨豆机（我会在74页详

细讨论）。你还需要一个陶瓷滤杯和质量上乘的滤纸冲煮基础的手冲咖啡。若你决意探索其他冲煮方法（法压，法兰绒滴滤法，虹吸法，或土耳其式），你还需购买特制器具。

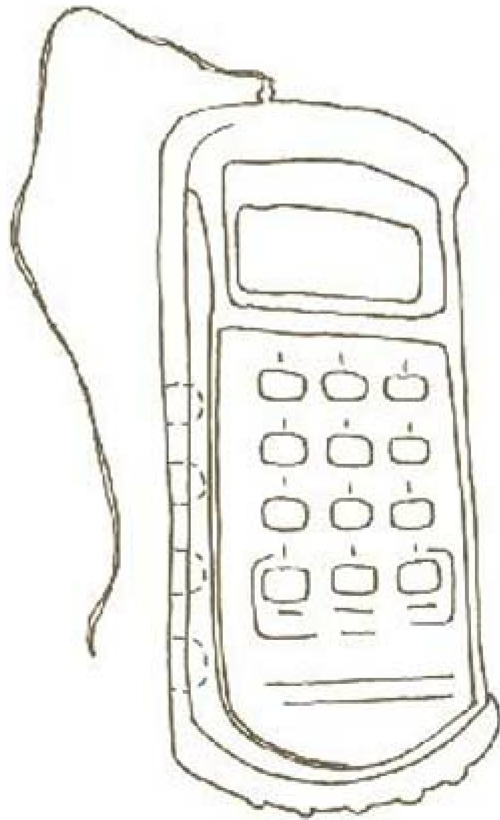


当然，你还需要干净、新鲜、优质的水源。你应该能在当地找到大部分的器具。假如不能，感谢神奇的互联网，你甚至可以在网上买到最

偏门的咖啡器具（你也可以在蓝瓶官网在线商店购买一些我们大力推荐的器具）。

若你需要器具品牌上的一些建议，我们推荐如下：

- 克秤：美国重量牌，爱司克利，欧克搜
- 热电偶温度计：艾思科，霍尼韦尔，泰勒，科尔帕默
- 鹅颈壶：哈里欧，日本高广，日本河野，卡莉塔
- 滤杯：日本邦马，美乐家，日本河野，哈里欧
- 滤纸：日本邦马，哈里欧，日本河野，荷兰费筹帕
- 法压壶：博多，福来灵，艾斯普
- 法兰绒滤网组件：哈里欧，日本河野
- 虹吸咖啡器具：哈里欧，日本邦马，亚美



手冲

有时我会在课堂上演示蓝瓶手冲咖啡的技法，让人们目睹它的简单易行，尝到远胜电动滤泡式咖啡机的可口风味。定期练习，你的手冲技巧逐日渐入佳境，最终达至一种境界：闻得出一杯与另一杯的微妙区别。

这些年来，蓝瓶的手冲技法日新月异。稍后我会分享一个秘技，这基于我自2007年开始的实验。在此之前我曾观察过咖啡专家江上杰伊

（Jay Egami）的手冲技法，他在上岛咖啡公司（UCC Ueshima Coffee Co.）工作，公司总部在日本神户（更多关于Jay的信息，参见第91页）。第一次看杰伊缓慢地注水，使用重量精确到克的咖啡豆和加热到精确温度的水时，我便觉得，在蓝瓶咖啡馆依样画葫芦的话，太难了，基本是异想天开。当然，我的怀疑态度阻止不了我一试他的咖啡，并在入口后幡然转念。我认为你们也会如此。

虽然79页的手冲咖啡秘技涵盖了基本技法，但与其他秘诀一样，它带来的疑问比它回答的更多。这无足为奇，不同人对各种因素有不同处理方式，最简单的冲煮方法也能带出无限变化的风味。听起来有点夸张，但生活如此多彩，重点在于潜心研究并付诸行动。手冲，品尝，享受，然后根据自己的喜好改善。感觉味道糟糕，写下来，或心里记住。你的直觉终会带你发现自己最喜爱的味道。言归正传，我们来看手冲秘技里可能提到的问题。

需要用多少咖啡豆？我倾向用比例的形式来作答。例如，350毫升（约12液盎司）的水对应35克（1.2盎司）的咖啡豆就相当于10∶1的冲煮比例。但绝对正确的比例跟咖啡界中的很多问题一样，都是辩论主题。尽管争论激烈，它最终纯粹取决于个人主观判断。问题是，你最喜欢哪种水粉比？单独考虑它实际没有意义，因为水粉比、水温、萃取速度和咖啡粉粗细度的相互关系共同影响杯中风味。不过我可以提供一点关于冲煮比例的指导准则。



（浓缩咖啡外的）一切研磨

提升咖啡体验的最好方式之一，是仅购买咖啡豆并自家研磨。因此，如果你还没有一台磨豆机，我强烈建议你马上购买。

蓝瓶仅销售咖啡全豆，尽管此决定饱受诟病。原因有多种，最迫不得已的一个，是研磨后的咖啡粉是难以想象的脆弱。正如“烘焙”章节所言，咖啡豆在意式浓缩咖啡标准研磨后仅仅90秒就会出现明显的风味与口感流失。大部分粗研磨咖啡粉不那么脆弱，但本质上的差异出现在1小时甚至20分钟后。

因此先假设你将自行磨豆并（在目前而言）滤泡，而非出品意式浓缩咖啡（更多关于意式浓缩咖啡研磨机的信息，参见105页）。滤泡咖啡，特别是用滤杯和滤纸时，磨豆机类型会有选择余地。带旋转刀刃的香料研磨器是最便宜的。它最大的优点是，只需一点点投资，你就可以不用再购买预研磨咖啡粉了。然而你永远得不到均

匀研磨的咖啡粉，永远都不可能。颗粒从粉状到块状大小不一，每天所得咖啡粉的研磨度都不一样。你可以用“拍打和摇动”的方法让它稍微均匀一点：摇动研磨器，同时拍打2到3秒，然后稍微暂停避免咖啡豆被过度加热，接着再次拍打，如此循环，直至大致得到想要的研磨度。

然而，假如你打算做法压咖啡、法兰绒滴滤咖啡、虹吸式咖啡或者土耳其咖啡，这种带旋转刀刃的研磨器会是挫折之源。因为它不能研磨出大小均匀的粉末颗粒——过小的颗粒会萃取过度，过大则会萃取不足。不一致的萃取程度导致既不可靠又不愉快的结果。为此你要配备可调节的磨豆机——磨盘式磨豆机会可靠地产出较为均匀的咖啡粉末。这种类型的磨豆机在两片带锋利锯齿的金属圆盘（也叫磨盘）之间磨碎咖啡豆。两片磨盘的旋转速度每分钟可达500到1，500转，磨盘间的距离可以进行非常精细的调节。

所有磨盘式磨豆机都各有千秋。有电动的，有手摇的。后者一般采用非常优质的陶瓷磨盘取代金属，这有其优劣势。相比金属磨盘，陶瓷磨盘能更长时间保持锋利，更容易清洗，但也更加脆弱。手磨相当适合旅行，不过常要手摇超过250圈才能研磨到一次所需的粉量。博莱士（Porlex）、哈里欧（Hario）和杰臣豪仕（Zassenhaus）等厂家出产质量上乘、价格低于100美元的手磨。所以你要是愿意多费点力，还是可以省钱的。

优质电动磨盘式磨豆机售价通常在100～300美元之间，选择一个磨盘更大、机身更重和转速更低的。转速越高越容易加热咖啡豆，导致研磨程度的不一致，存在丧失部分风味的风险。选择研磨度设定更多的，无极调速的型号最为灵活，可以直接调整研磨程度，不必受既定设置局限。

利于获得更好的口感。



咖啡的烘焙度越深，滤泡比例越窄、越低（意味着对给定量的咖啡粉注入更少的水），口感越好。更粗研磨、更新鲜的豆子和更低的水温利于获得更好的口感。蓝瓶推出的两款最受欢迎的深度烘焙咖啡拼配适

合以10：1的水粉比例，以188℉（87℃）的水温，在烘焙后2～5天内冲煮。相反地，对于极轻度烘焙的、高密度的、来自高海拔地区、小心采收和谨慎处理的单一来源咖啡豆，我们发现，更大的水粉比例、更高水温、烘焙后更长时间养豆会带来更美妙的风味。

我们是怎么发现这一切的？这源于实验室中不断的尝试和失败，还有大量一丝不苟的记录。10：1的水粉比在日本相当标准，但我见识过从4：1到15：1等不同大小的比例，与注水技法、滤泡温度、接触时间等结合，冲煮出令人向往的风味结构。

哪一种滤杯是最好的？ 滤杯的选择有几种：单孔、三孔滤杯和大孔滤杯。我们喜欢使用日本邦马（Bonmac）制造的陶瓷单孔滤杯。它让咖啡粉以最佳时长与水接触。在我的日本之旅中，全程持续激发我灵感的咖啡店使用这种滤杯。它简单，不昂贵，老式，经得起数十年的考验。大孔滤杯（通常由哈里欧生产，以型号V60为名）在美国人气见长，主要是（我个人观点）因为它可以更快出品咖啡。然而它的缺点是很难（几乎不可能）控制水流速、保证水与咖啡粉充分接触。在日本，我到过的任何一家咖啡店都不使用V60。河野（Kono）出品的滤杯与哈里欧V60表面上的相似之处是，底部都有一个较大的滤孔。不一样的滤杯内部形态，使河野滤杯更容易、更可能萃取出优质咖啡。

萃取应该多快？ 我通常喜欢3～3.5分钟的滤泡全程时间，大概每1.5秒出1毫升咖啡。显而易见，注水速度变化能改变萃取率，研磨度也可以。不管注水速度快慢，更精细的研磨会让萃取变慢。假如你磨出大量细粉，滤孔会被堵塞，萃取速度会更慢。





应该顺时针还是逆时针注水？ 关于注水方向，日本上岛咖啡公司研究部门坚定认为是顺时针。不过自家厨房里的这项规定可以更灵活点。在自家冲煮咖啡的课堂上，我不执着于顺时针还是逆时针。不过一提到这个，有些人——总是那一类人——会嘲笑挖苦澳大利亚人逆时针注水的做法，别学。

应该用什么水温？ 通常，烘焙度越浅，注水温度越高，最高约为205℉（96℃）。水粉比例越大，研磨越细，高水温出品越美味。但我在日本有幸尝过一些令人终身难忘的深烘焙咖啡，水粉比小，粗研磨，极低滤泡温度——175℉（79℃）。190℉到205℉（88℃到96℃）之间的水温出品结果一般最好，但实验不同的水温是这个过程中很有趣的一部分。一般说来，萃取时间越长，水温须越低。否则有高温损坏咖啡风味之虞。





调味品：不能说的爱？

你们当中的很多人习惯在咖啡里加入奶油或糖，或两者皆有。我打算让你们做一个简单但彻底的改变：尝一下无添加的咖啡。就尝一下。每次都尝一下。留意它有何风味，而后被调味品改变成什么样子。然后我允许你们加任何想加的。若你经常饮拿铁咖啡，不妨时不时多点一杯意式浓缩咖啡放在一旁。先尝一口后者，再尝一下拿铁。牛奶如何改变你的体验？带来了什么？带走了什么？当你对精心烘焙、精心冲煮的咖啡风味越来越熟悉，你越有可能爱上喝一整杯黑咖啡。喝黑咖啡是不是在某种程度上有一种精神优越感？我不会这样想。但黑咖啡确实值得爱：它更简单，更纯粹，而且卡路里更低——它就是咖啡。



手冲咖啡

一杯份，约10液盎司（300毫升）

要手冲更美味的咖啡，克秤和鹅颈细口手冲壶必不可少。使用鹅颈壶有助提高注水精确度，从而提升萃取浓度。有些人也许会拒绝花50美元入手鹅颈壶，但其实有多少人买了一个永远用不上的比萨板或是只会放在橱柜深处的冰激凌机？但你会日日使用克秤和鹅颈壶，在顷刻之间喝到更加美味的咖啡。你每天早上的第一个念头与创造美好事物同在。你的朋友会求你给他们手冲咖啡，还会求你分享秘诀。这钱花得值。

一个咖啡杯通常能装约10液盎司左右的咖啡。我们一般称为300毫升。简单讲，一毫升（一种容量度量单位）的水等于一克（一种重量度量单位）。以此诀窍武装自己，你知道，注水时（去除容器重量后）的克秤不仅显示水的重量，还有水的体积。假如你还有一个计时器，你将得到流量和萃取时间的相关信息。再加一个温度计，可以收集关于萃取温度的数据。这简直是早餐前的数据盛宴啊！

你将需要

约20液盎司（2又1/2杯/590ml）优质水

天鹅颈细口手冲壶

克秤

20到35克（0.7到1.2盎司）咖啡豆

咖啡研磨机

热电偶或其他温度计

陶瓷咖啡滤杯

咖啡杯

滤纸（洋麻纤维或竹纤维成分的滤纸最好）



你将需要10液盎司（300毫升）的优质水来手冲咖啡，因此在鹅颈壶或其他仅用来加热水的容器里倒入双倍的量。为何要双倍？因为你会先用一点热水预热滤杯和咖啡杯。

高温加热水壶。其间，称豆，所需分量取决于你选择的水粉比，15∶1需20克，10∶1则需30克。研磨咖啡豆，粗细程度类似你用大拇指和食指挤压粉末可以使其形成一丛，指尖上感觉柔软但带有一点砂砾感。研磨颗粒大小和均匀度是难以被测量的些许因素之一——至少在家不可以。在烘焙厂里评估磨豆机时，会测量咖啡粉颗粒的大小以及细粉颗粒的分布，但在家则以直觉为准。改变或尝试不同的设定，以找到你喜欢的一种研磨度。

水到达沸点后，倒入鹅颈壶里，静置直到温度下降到185℉～205℉（85℃～96℃）（水温的选择取决于咖啡豆的类型和烘焙度，参见75页）。用余下部分热水预热陶瓷滤杯和咖啡杯。

把滤纸放入滤杯，倒入研磨好的咖啡粉，形成自然平缓的小丘状。把预热过的空咖啡杯放到克秤上，再把盛有咖啡的陶瓷滤杯放在咖啡杯上面，克秤归零。

轻轻地、慢慢地往咖啡粉堆中心淋少量热水，不要接触滤纸边缘，以画圆的方式注水，圆圈面积大概是一个25美分硬币大小。目标是倒入咖啡粉恰好可以全部吸收的水量，同时没有任何液体滴入咖啡杯里。

咖啡粉一般能吸收相当于它重量2倍的水分。此时如果你的咖啡杯、滤杯和咖啡粉统统都安放在克秤上，你将很容易检查水是否足够。举个例子，假如你放了35克（1.2盎司）咖啡粉在滤纸里，并已去除毛重，那么你需要加水直至秤上显示70克（2.5盎司）。瞧！就是这样！注水进去但没有水流出是个技术活。越均匀湿润咖啡粉团，越多水分会被吸收。你可以精确地倒入2倍于咖啡粉重量的水而不出现液体滴落吗？1.75倍呢？2.25倍呢？

你可以从做好这件事中得到满足，但它绝不仅仅是一件令人又爱又恨的精细活。它对你冲泡的咖啡有重要的影响。它会促进闷蒸，也就是热水使咖啡粉以迷人的方式向外扩张的过程。让闷蒸过程持续30～45秒，对烘焙后超过一周的咖啡豆则可长达60秒。稍微延长的闷蒸时间可增加略旧咖啡豆的深度和活力。

注入更多水，再次慢慢地小幅度在滤杯中心画圆。一个浅棕色的圆弧会隆起，在蓝瓶里我们称之为"蘑菇"。注水速度应大致等于咖啡从滤杯流进咖啡杯的速度。换句话讲，滤杯中的水粉混合物的高度既不增加也不减少。此外，"蘑菇"的高度应维持在圆锥形滤杯杯身约2/3位置处。注水速度应维持在1～2毫升（1/4～1/2茶匙）／秒。1汤匙为15毫升，因此大约每7～15秒注入1汤匙的水。

记住，萃取率取决于注水速度外的很多变量：咖啡豆量，研磨度，细粉比例，以及水温。因此注水会影响萃取速度，但并不是决定性的。不必因为不能立刻做到缓慢与稳定注水而感到沮丧。这是技艺，需要不断练习。一旦需要的水量已经达到，移走滤杯。不让所有水透过滤杯进入咖啡杯，咖啡会更好喝。在滤泡过程的最后阶段，一些不讨喜的复合物开始被萃取出来，让它远离你的杯子，保证出品美味。喝自己手冲的咖啡，惊叹于自己的付出和技艺，周而复始。

郁”，深受发烧友热爱。正因如此，法压方式滤泡的咖啡非常适合添加

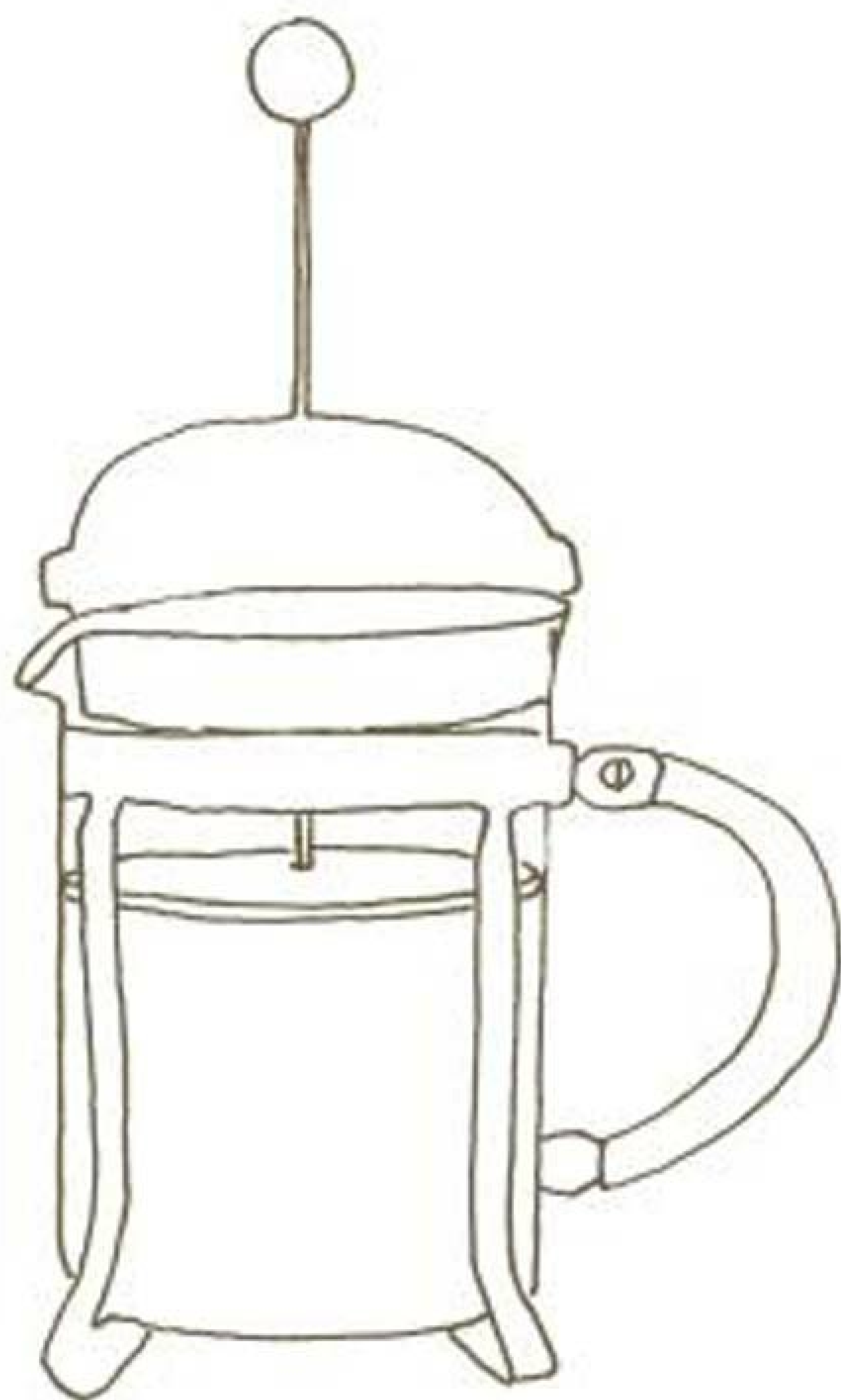


法压咖啡

法压壶滤泡出来的咖啡并没有经过滤纸过滤，所以真心“口感浓郁”，深受发烧友热爱。正因如此，法压方式滤泡的咖啡非常适合添加

额外的调味品。加奶油，确实可以抚平那种沉积感。撇开调味品不谈，如浑厚口感对你而言高于其他一切，法压咖啡应为你的冲煮首选方式。

要警惕的一点是，法压咖啡不使用滤纸，很容易造成萃取过度。咖啡溶液中有相当多的颗粒，里面的复合物在饮用全程中都在继续被萃取。因此在按下滤网后，应迅速将咖啡倒出法压壶，并尽快享用。咖啡放在热盘上，或装在玻璃水瓶里，已然大事不好，晾着法压咖啡，无论时间长短，后果特别糟糕。持续的萃取效应会阻止法压咖啡像虹吸式或手冲咖啡那样正常冷却。总的来说，咖啡的悬浮颗粒越少，冷却后的口感越好。不过在按滤网前去掉一些咖啡渣——后面的章节将提到的一种选择——能减轻此状况，但问题依旧不能根除。



法压咖啡

每355毫升（12液盎司）水加入20～35克（0.7～1.2液盎司）咖啡粉；滤泡深烘焙咖啡豆或要加入调味品的话，加大粉量。更浅烘焙度的高密度咖啡豆或不加调味品的话，推荐使用漏勺法，在压下滤网前先移除咖啡渣，水粉比约为12：1，即每355毫升（12液盎司）水加入大约28克（1盎司）咖啡。

你将需要

优质水

克秤

咖啡豆

磨豆机，磨盘式更优

热电偶或其他温度计

法压壶

筷子或木勺

计时器

中号漏勺（可选）

无论打算滤泡多少咖啡，在水壶或其他仅用来加热水的容器中加入双倍分量的优质水（你要先用一点热水预热空法压壶和咖啡杯）。

加热水时，称豆，所需分量取决于你选择的水粉比，355毫升（12液盎司）水，水粉比15∶1需20克咖啡豆，10∶1则需30克。磨豆，但不

要太细。研磨后应该有砂砾感，像走上去很舒服的沙滩的沙子那样，而不应偏向粉状。

在水温大约198℉（92℃），比较热但还没沸腾时，停止加热。向空法压壶注入一点热水以预热。在几秒后将这些热水用以预热咖啡杯。

往法压壶里放入研磨好的咖啡粉，以细水柱向咖啡粉注入计算好的水量。以筷子轻轻搅拌，把压杆连滤网放在壶体顶端，滤网离粉层约0.5英寸（1.3厘米）。静置咖啡3分钟。

拿开压杆。想要口感醇厚的话，轻轻用筷子稍稍搅拌。想要口感更细致，则不能搅拌，而是用中号漏勺去除液面的咖啡渣。

重新放入压杆，轻轻将咖啡粉压到壶底。如滤网毫无阻力地压到底，研磨过粗。如需用力把滤网压到底，研磨过细。使用细研磨咖啡粉可以带来以下危险：如压杆在你和它搏斗时倾斜，接近沸腾的水和咖啡粉会喷满你全身。理想的是，以大约15～20磅（6.8～9.1千克）力度平缓压下滤网。如你不清楚这种力度到底是什么感觉，用手掌按压浴室体重秤，直到上面显示20磅（9.1千克）。滤网压到底需时15～20秒。

当你把滤网压到不能再压时，请立即享用。

咖啡在日本：茶亭·羽当、法兰绒滴滤咖啡

日本的咖啡文化是世界上最完善高雅的咖啡文化之一，对蓝瓶咖啡馆的行事网络有重大影响。日本有手工滤泡咖啡的悠久传统，特别是虹吸式咖啡与手冲咖啡。这个国家的咖啡史始于19世纪中期，也就是日本江户时代晚期。那时，日本与所有西方人的联系均被禁止，荷兰人除外。此外，在所有日本人中，只有商人和妓女能与荷兰人会见，并且只能在日本长崎见面。荷兰人将他们的殖民地——爪哇岛上出产的咖啡引

入日本；在江户时代和平的环境下，对手工艺的热爱在日本生根，并融入了围绕咖啡的新生文化。

明治时期（1869年～1912年），日本步入快速工业化进程，咖啡在日本社会得到更显著的重视。那时日本的领土主权被西方世界强加的不平等条约所威胁，为保护其主权，日本社会进入了一段紧张的工业化与军事化时期，同时开始拥抱西方价值观以增进自身竞争力。穿欧洲的服饰，引进其他西式习惯，比如喝咖啡、建造战舰，成为了社会的迫切需要。

日本咖啡馆文化开始蓬勃于20世纪20年代，二战期间禁运咖啡8年，发展被迫中断。20世纪40年代末、50年代初，它又迎来了第二春。时至今日，日本拥有许多世上最为细致优雅的咖啡店。我到访过的、致力娴熟驾驭咖啡冲煮与服务的所有相关细节的咖啡店，以东京、京都、神户最多。与其他任何地方一样，日本也有糟糕的咖啡店，但这些杰出的咖啡店以如此谦虚与完美的方式展现了它们的卓越。

与美国的不一样，日本最好的咖啡店都比较古老、守旧、不时髦。那里没有意式浓缩咖啡机，同样，除几个加热大水壶的电磁炉外，没有什么设备。那里的顾客主要是五六十岁的人。男人们大都穿着夹克，或是穿着没有熨烫过的开襟羊毛衫。立体声音响里低低地播着古典音乐。店里的家具就像这里的顾客，常为深色系、幽暗，却十分安静与庄重。西方人很难找到这许多上好的咖啡店，因为它们坐落在小巷深处，位于楼上；用导航按图索骥也不容易，因为标志与菜单上只有日文。

当世我最爱的咖啡店之一——茶亭·羽当就是这样。它在东京涩谷车站附近，不像适合邂逅的卓越与美好的地段。这片靠近车站的区域到处都是时髦的年轻人、电子产品店、弹球盘室、拉面店，还有谣传世界上咖啡销量最好的星巴克。但在几个街区以外，喧嚣稍微得以平息。如果你可以找到它，如果它正好在营业（这类咖啡店的营业时间通常让西方人觉得有点奇怪，大概是从早上11点到晚上11点），你步入一个从容

不迫的、完美的小角落。我仅造访过数次，但在我冲煮及享用咖啡的道路上，它的地位极其重要。我确信我在每个工作日都会想起它。

每次造访茶亭·羽当，我心中满是令我身心交瘁的、既得意又沮丧的复杂情感：得意是因为我正参与见证无与伦比的非凡优秀；沮丧则是因为，尽管我渴望创造这样一种世间难得的完美体验，但资质有限，永无达成的可能。

第一步，入门。

入门要经历歧路与抉择。直接坐下，抑或等人来告诉自己坐下？我觉得，店中伙计会假设西人需要一点时间，意识到自己迷路了，或失望地发现自己找错地方。当他们看出我和凯特琳相当确定自己没有迷路，并且一心一意想在此喝咖啡，会满意地示意我们坐下。咖啡店内有咖啡桌，也有长长的、可以坐12人的吧台。我们用眼神请求坐吧台。

吧台后的墙上精雅地混搭着瓷咖啡杯与杯碟，收藏之丰令人目眩：皇家道尔顿、玮致活、本土品牌，各样颜色、各种款式琳琅满目，黛安娜王妃婚礼纪念版、甲壳虫乐队东京最后一场演唱会纪念版赫然其中，杯量也是从60毫升到240毫升（从常规咖啡杯的1/4到正常大小）不等。

店主奉上一份日文菜单，识时务的我们直指某个豆种或产区：曼特宁？埃塞俄比亚？坦桑尼亚？然后我们尝试交流冲煮方式：滤纸手冲？小杯清咖啡？在茶亭·羽当，后者意指法兰绒滴滤咖啡，即通过挂在钢圈滤架上的法兰绒滤网过滤所得的咖啡。低水粉比、极低水温、极其缓慢的萃取方式，得来不同寻常的丰厚馥郁，雕琢出最为鲜明优雅的甜度（更多关于法兰绒滴滤咖啡的信息，参见第88页）。

何苦费神考虑菜单有无标价？茶亭·羽当的一杯咖啡收15美元。东京物价高昂，在罗多伦连锁咖啡店（Doutor Café）买一杯难喝的卡布奇诺大概要4美元，在自动贩卖机上买一听罐装咖啡也可能要1美元。就此

看来，付出区区15美元，收获改变人生的完美咖啡，真是划算。我们一定得尝这里的蛋糕！东京的法式蛋糕店与咖啡店比比皆是，每天下午2点向蜂拥而来的顾客们供应蛋糕与咖啡。茶亭·羽当的戚风蛋糕闻名遐迩，于是我们点了一份，然后满怀希望。

所需沟通清楚后，咖啡师长久地审视我们，然后转身审视满墙的瓷杯。他的肢体语言像在说："到底哪一个呢？这上百个杯子中，哪些恰与这双客人，还有即将出品的咖啡合衬？"这过程得花一点时间。最后，他选定了合适的杯子。双方如释重负，都松了一口气。

咖啡师对自己的选择显然很满意，他开始做咖啡。磨豆机和咖啡豆放在后吧台，咖啡冲煮工具则在前吧台上。咖啡师花了一点时间用竹片修整法兰绒滤网：将它撑开到完全正确的形状以便盛载咖啡粉。他取来一勺咖啡豆，以一台老式皇家富士磨豆机研磨。这款磨豆机的发动机与刀盘以螺旋钻相隔，如此一来咖啡豆就不会被发动机摩擦产生的热量加热。

极粗研磨的咖啡粉被悉数倾入滤网，滤网安在一个看上去怪怪的、简陋的铁架上。好多咖啡粉！水粉比想必高达4：1。咖啡师从电磁炉上煨着的大壶取水，注入较小的手冲壶里。视线范围内并无测量工具，但显而易见的是，在专业地出品咖啡奉客以前，这位咖啡师投入大量的时间使用克秤和温度计，将正确的测量值融为自己的一部分。

他开始注水，以手冲壶为器，展现他的冲煮技巧，传递做出好咖啡的渴望。他慢慢地、有条不紊地注水，在咖啡粉堆上画出一个25美分硬币大小的圆圈。注水速度如此缓慢，我们看到的不是平缓的水流，而是一串连贯的、圆润的水珠，恰似一条细小的珍珠项链，从手冲壶滴到滤布上。注水的速度被严格控制，既无中断又无溅上滤网；以完美的珠串形态、嗤嗤地滴落在咖啡粉表面，周而复始。这大约持续了1～2分钟，接着我们发现了一桩怪事：滤网下面竟然没咖啡杯！咖啡液随时可能漏出，滴在柜台上！对于到达咖啡粉的吸水极限前可以持续注水多久，咖

啡师了然于胸。在咖啡液滴落的前几秒，咖啡杯被快速放到滤网底下，优雅娴熟，这手艺颠倒众生，却也如此谦逊低调，仿佛是他在工作日所需的、全部的、安静的满足。

继续，注水，好几分钟，如入无人之境，直至渗出足够装满一小杯的咖啡液——约为3液盎司（90毫升）。他将咖啡放在我面前，杯柄永远朝向我的右边，在我的左手边，他放了一个小碟子，整齐载着一罐玩偶般大的鲜奶油、两小罐独立包装的葡萄糖浆、一个再精美不过的茶匙，尽管我没有打算用它们。蛋糕在几分钟前切好，放入冰箱固形后，放在我的右手边。每次我去茶亭·羽当，我都担忧："这一次的咖啡会否不如记忆中的美味？时间以及我膜拜日式咖啡的癖性，会否令杯中物无法匹配我的期待？"然而，每次在喝下第一口后，我就放松下来。答案当然是否定的。

轻啜几小口后，我抬头四顾：吧台一侧，一位初级咖啡师在烘焙盘上倒满一层咖啡熟豆。他仔细查看每一粒咖啡豆，用怀疑的眼光审视，拣出看不入眼的，托盘看上去能装大概11.5磅（680克）的咖啡豆。茶亭·羽当自家并不烘焙咖啡，而是使用供应商提供的出品。根据咖啡的情况看来，估计这位初级咖啡师要舍弃这托盘上大约50颗咖啡豆或是一半。这可算作是羽当的兼职工作。

在吧台另一侧，一位年轻的女士正在用看起来像是巧克力甘纳许的材料给一个戚风蛋糕上霜饰——涂抹得非常完美。我可爱的妻子特别擅长使用抹刀，但当我们第一次看见这过程时，连她也深深着迷。蛋糕以中空模具制作，所以中部有一个小孔。涂抹进入尾声时，有那么一刻，我们的内心满是期待：她会涂抹蛋糕内部的小孔吗？这位年轻的女士将手上的抹刀放下，拿起更小的一把，然后——是的——她要涂抹小孔的内部。在茶亭·羽当喝咖啡的体验就是这样的：每一颗豆子都经过精心挑选，每一块蛋糕都被完美地上霜饰，每一杯咖啡都在诠释臻于完美的体验。


00:00

法兰绒滴滤咖啡

在日本，法兰绒滴滤咖啡历史悠久，可以追溯到20世纪20年代。虽然目前在日本被视作古板老旧，但它在美国欣然复兴，大受欢迎。

法兰绒滴滤咖啡在日本和美国皆有多种冲煮手法。蓝瓶最推崇的一种方式改良自东京茶亭·羽当咖啡店（世间最严谨、优雅、有启发性的咖啡店之一，参见84页）。

我在东京临近银座的琥珀咖啡店第一次喝到法兰绒滴滤咖啡。它的冲煮如此大费周章，我对形式与内容的比例满腹疑云。一口下肚，我只觉相见恨晚——我一生中从未喝过如此令人惊艳、如此复杂、黏稠度如此扑朔迷离的咖啡。为何此前竟缘悭一面？

法兰绒滴滤咖啡的鲜明特色包括：低水温滤泡（约为175℉或者79℃），缓慢萃取，（烘焙后）养豆时间略长，粗研磨，低水粉比。它的质感于我看来妙不可言。上好的法兰绒滴滤咖啡喝起来明媚圆满，有意大利浓缩咖啡之醇却不激烈刺喉；有法压咖啡之厚却清澈无渣。它浓稠却不滞重。余韵比意大利浓缩咖啡稍短，却更香浓。美国咖啡专家认为这种萃取方式“不正确”，因为水温太低，水粉比太小，研磨度太粗。然而，选择之下的萃取不足却能产生大多传统认可的冲煮方式不具备的、令人惊异的各式风味。正确的注水方式发掘出的各种风味——如铜币味、可可豆碎粒味、泡在浓糖浆里的罐头柑橘味以及油浸番茄味等等，无法经由其他萃取方式获取。即使是品质欠佳的咖啡豆，法兰绒滴滤法亦可点石成金。我们留意到浅一些烘焙度的、颜色更光亮的咖啡熟豆，在养豆一些时日后再以此法冲煮，风味更佳。我们喜欢把中度或中深度烘焙的印尼和巴西豆分别养3～4日及3～4周，把轻度烘焙的中美洲

咖啡豆和非洲豆养10日以上。如法炮制烘焙后6周以上的咖啡豆，也一样回味无穷——之前试过的任何一种萃取方式都办不到。

我们爱法兰绒滴滤咖啡的饱满甜度与马德拉白葡萄酒般的浓郁丰富口感。它富于太阳神式的古典美，结构醇厚扎实，极富理性的美感。相比之下，我们另一种最爱——虹吸式咖啡更有酒神式的浪漫：包罗万象、自然奔放、轻灵（参见95页：虹吸式咖啡）。法兰绒滴滤的冲煮技术最为难以言喻，在好些杯不尽人意的出品后，不懈地习练，你终会入门。

你将需要

法兰绒滤网

柔软的鬃刷

咖啡豆（烘焙后1～3周最理想）

克秤

磨豆机

薄竹片、抹刀或者黄油刀

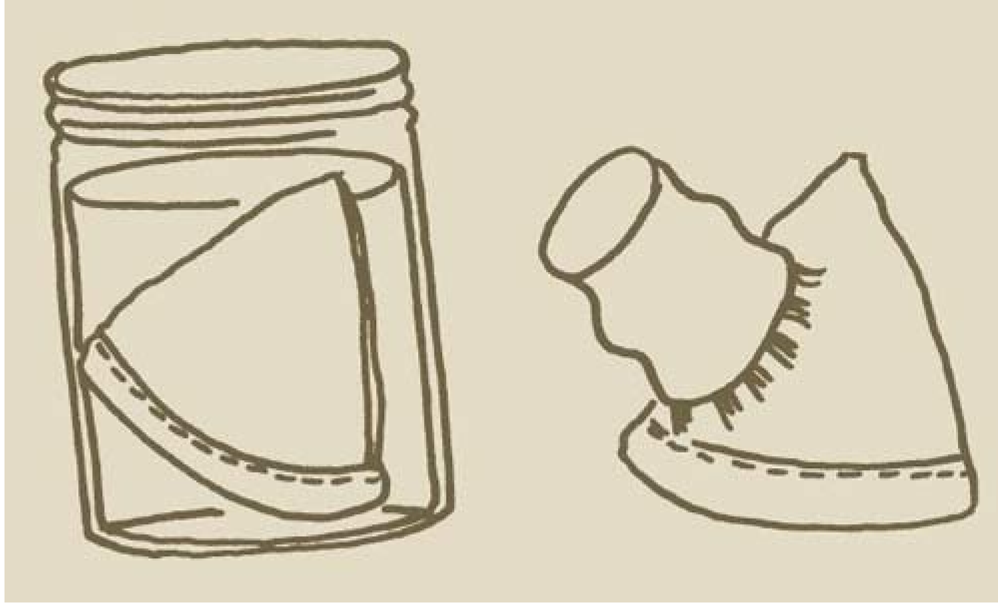
约200毫升（6.8液盎司）优质水

热电偶

鹅颈壶

计时器

玻璃下壶



把新的法兰绒滤网从线圈上取出来，完全浸入开水中泡5～10分钟。再小心地取出，以柔软的鬃毛刷子轻刷（鬃刷的唯一用途）。如滤网此前使用过，可以直接从收纳容器中取出使用。

煮沸水，研磨40～50克（1.4到1.8盎司）咖啡豆。研磨度比法压咖啡的更粗，咖啡粉里最好带有凭肉眼可见的、坚硬锋利的颗粒。

拿起潮湿的滤网，用两个指头捏住滤网底部，轻轻旋转360～540度，拧出里面的水分。把滤网连架夹在一条干净的擦盘巾里，轻拍两边，挤出水分，得到一个略湿、微温的滤网。起毛面应是滤网外侧。

把咖啡粉在滤网里松松地堆成丘状。注意不要压平压紧。

用一个薄竹片或者一把抹刀（黄油刀也可）在滤网与咖啡粉堆之间轻轻划动，使后者平整。

接着把薄竹片伸到网的底端，绕着网的圆周轻轻地做上下切割运动。最后用薄竹片在咖啡粉堆顶端挖一个硬币大小、图钉深浅的小凹洞。

把滤网放在下壶上（注意下壶不得接触滤网边缘），再放在克秤上去除毛重。计时器应放在滤网旁边。

向鹅颈壶注入热水。等水温降到175℉（79℃）。这确系相当低的水温。



开始计时，开始顺时针绕此前在粉堆上挖的硬币大小的凹洞打圈注水。无须担忧彻底浸透所有咖啡粉，时间和毛细现象有抵消作用。在45～60秒内注水约45毫升（1.5液盎司），停顿45秒。过程中咖啡粉看上去应该是活跃的，粉会不停地向上翻涌。

其后以同样的方式注水80毫升（2.7液盎司），动作稍微加快，持续60～80秒。在此过程中，滤网内的咖啡粉会慢慢形成一个形状、大小及颜色均像草菇般的“蘑菇头”，一定要把它维持在滤网中间！停顿20秒。

以更快的速度在大概30秒内注水60毫升（2液盎司）。

我们在3分20秒里总计注水185毫升（6.2液盎司）。其中大约100毫升（3.4液盎司）水透过滤网滴入下壶，其余被咖啡粉吸收。在水滴完之前，从下壶上移走滤网。

此时的咖啡温度可能低于最佳饮用标准。茶亭·羽当的咖啡师朋友会把它倒入一个小小的铜质熔糖器，在电磁炉上慢火温热后，端给客

人。蓝瓶不舍得重新加热咖啡，改用滚水加热咖啡杯，再倒入咖啡奉客的方法。

法兰绒滤网在每次使用后都要以热水浸泡并刷干净内外侧。之后把滤网放入罐中，倒入冷水浸泡过顶，无须盖盖子，直接放入冰箱保存。把潮湿的滤网放入带密封条的保鲜袋也有相同效果。

排难解纷如果你用这种方法还是泡不出香醇的咖啡，以下几点通常是罪魁祸首：

- 冲煮温度过高
- 研磨度过细
- 滤泡过程太长
- 养豆时间不够
- 滤网保养不当（污渍，干燥，发霉）



日本咖啡器具

身为美国人，我极渴望本国咖啡业有新进展。然而，使用手工技术去诠释单一来源咖啡的复杂风味，近60年来皆由日本人独领风骚。像我这样想在此有一席之地的人，需要感谢一个人：此人负责上岛咖啡公司（UCC Ueshima Coffee Co.）的罐装咖啡销售，名叫江上杰伊（Jay Egami）。

2003年冬季我与杰伊相识。当时我正在旧金山轮渡广场（Ferry

Plaza）农夫市集的蓝瓶咖啡车上出品咖啡。杰伊与其他人一样排队等候，在一杯我给他做的卡布奇诺之后，他给我一张名片，他的身份是上岛咖啡的美国代表，长驻旧金山。他问我是否可以看一下我的烘豆机，那时它还在奥克兰的盆栽棚里。杰伊是一位推销员，因此，他与我会面在某种意义上是完成任务，但我觉得他欣赏我在尝试实现的事。我们很快就成为了朋友。



认识杰伊，如同在读长期日式咖啡函授课程。2002年蓝瓶咖啡起步伊始，我就一直坚持手冲咖啡，并且总是喜欢持续提升与改良我的冲煮过程。为此我长年向杰伊请教，而他反馈给我上岛咖啡研究院关于水粉比与萃取时间的数据。通过了解他的旅行日程与对咖啡和咖啡店的热忱，我意识到，他所到咖啡店之多，在我认识的人中无出其右。杰伊对咖啡店的丰富阅历和见识是最好的试金石，使我远离狭隘。

2005年2月，蓝瓶第一个固定咖啡亭开业后，我的首要任务是意大利浓缩咖啡，既要学会烘豆也要学会冲煮。我们沿用着在农夫市集上手冲咖啡方式——大量咖啡粉、注水速度更快、搅拌、大水量。咖啡虽可口、大卖，但不精细。如何可以提升手冲咖啡的质量？我仍然对此感兴趣。

杰伊先是在2006年给了我一本邦马（Bonmac）的产品目录。身为上岛咖啡的子公司，它的器具遍布全日本的咖啡店——这是多么出色的器具啊！十余种不同的滤杯、鹅颈壶、虹吸壶、虹吸吧台、洋麻纤维滤纸、竹纤维滤纸、法兰绒滤网，还有长得像落地式大摆钟的、玄妙的冰滴咖啡壶，我19岁第一次去日本时在东京注意到的那些虹吸壶和虹吸灯更不在话下。那时，杰伊是可以把这些美好器具进口到美国的寥寥数人之一。2007年，我们转而使用更多的日本器具与技术，终极标志是铸币广场分店（2008年开业）内设立的虹吸咖啡吧台。

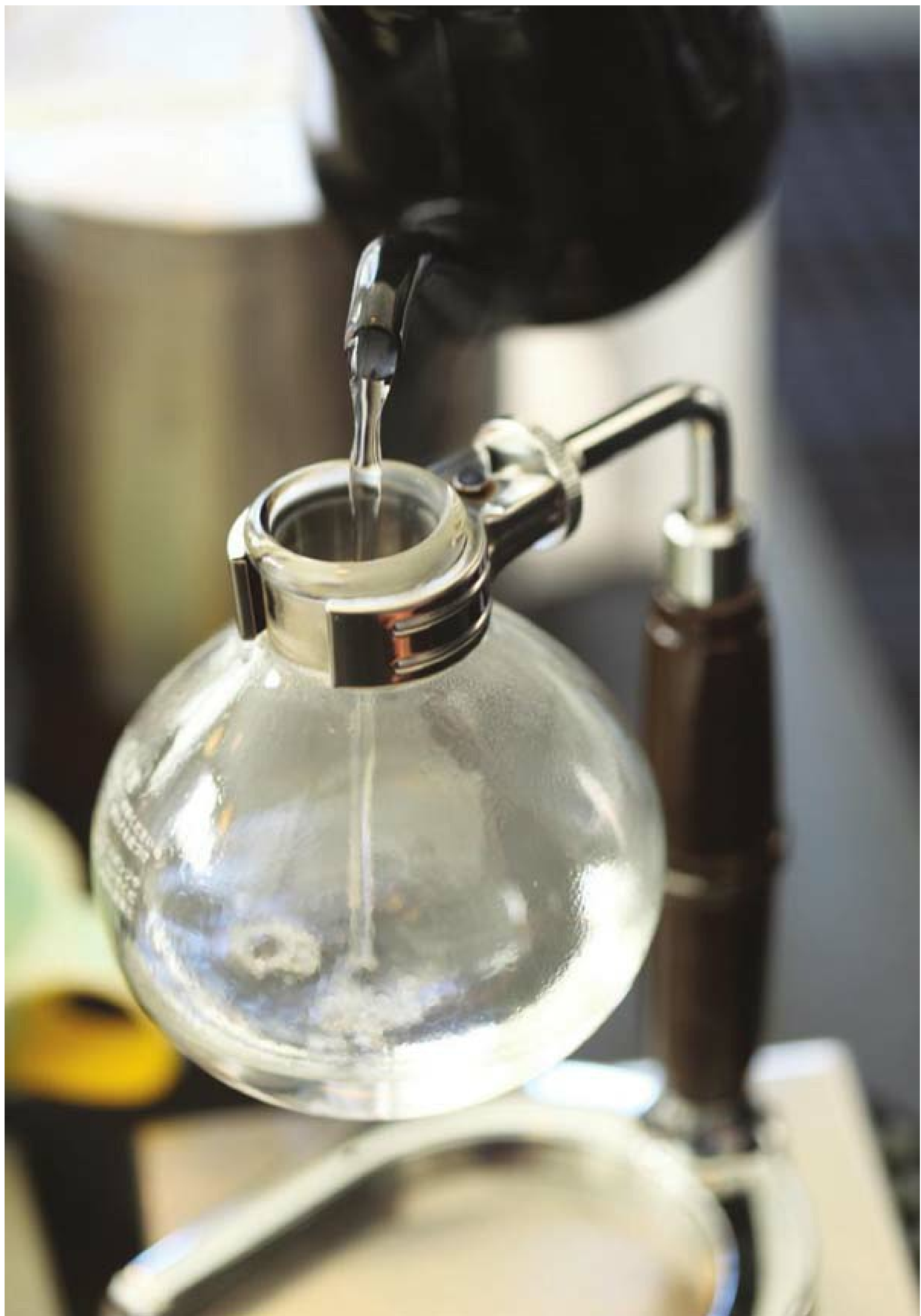
此后杰伊开始接到来自美国全境的电话。无论何时，一间带有手冲咖啡吧台的咖啡店或销售哈里欧产品的商店开业的消息传来，我就知道是杰伊帮助了他们。美国当今有很多日本咖啡器具进口商，但江上杰伊的影响力与博闻多见依旧无人能敌。

虹吸式咖啡与铸币广场咖啡馆之路

19世纪40年代，一位法国家庭主妇和一位苏格兰潜艇工程师差不多

同步发明了虹吸式咖啡。数十年来，虹吸式咖啡的冲煮过程经历了各种细微的改良，但基于水蒸气膨胀的物理学基础原理不变：水在充分加热后沸腾。虹吸式在所有的滤泡方式中最具表演效果。用日式光波加热炉来冲煮虹吸式咖啡之时，我们咖啡师的吸睛程度堪比纽约火箭女郎舞蹈团成员。2008年，蓝瓶在旧金山铸币广场开设了美国第一个日式虹吸咖啡吧台。那里的饮品单上有三款随季节更换的、由专业虹吸咖啡师冲煮的单一起源咖啡。在初期培训时，我戏称虹吸吧台的开业团队为“虹吸达人”。此称谓流传开去（也就是说，我并没有从直布罗陀“Gibraltar”——蓝瓶咖啡馆特有的一种150ml的牛奶咖啡，以美国百年玻璃制品大厂利比Libbey出品的“直布罗陀”Gibraltar八角玻璃杯为名——事件中学到任何东西，此事详见125页），并在全世界不少地方被沿用。

如此前所言，2005年1月，我们在林登大街开了第一家固定的咖啡亭，地处车库内的一条死胡同，位于旧金山前卫并迅速中产阶级化的海耶斯谷。一开始它的日营业额不到200美元，貌似有点滑稽，貌似一个表演艺术装置，貌似另类。然而我们非同寻常地认真出品咖啡，邻居们开始光顾，然后其他社区的人来了，渴望咖啡的外地人也来了。很快人们排起长龙，恰似在农夫市集的蓝瓶咖啡车前面那样。






BONMAC
TCA-3-BM
MADE IN JAPAN

2006年中，我开始四处搜寻一个有别于林登大街咖啡亭的、顾客可有片瓦遮头的咖啡馆地址时，我偶然发现了旧金山中心的公积金贷款大楼。它在宏伟的、经历过1906年大地震的、现已空置的旧铸币厂大楼的正后面。公积金贷款大楼建于1912年，一直作为“抵押品贷款”机构投入使用。嗯，当铺。我们的咖啡馆坐落在公积金贷款大楼背后，又一条满是尿骚味的胡同里。不过这建筑真是没的说！17英尺（5.2米）高的天花板，完好无缺的建筑细节，透过朝北的窗户漫射进来的阳光，空间比例和谐、广阔。优雅与纵深一体，感觉正是个做虹吸式咖啡的地方。

所以，尽管此地事实上与旧金山最繁华的街道相隔整整一个街区，几乎没有人流，并且从距离最近的主要街道上看不见这里，我还是依靠着朴素的信念，愉快地签下租约。我坚信伟大的建筑、虹吸式咖啡和吐司可以克服大部分比我精明得多的生意人都想飞奔逃离的障碍。与虹吸式咖啡的冲煮和享用完美协调的宝地一确定下来，我便需要江上杰伊的协助。我并不想带他看百废待兴的现场，但我给他看了这栋建筑的照片，阐述了对于咖啡馆全套服务的计划，包括虹吸吧台、珍藏版意式浓缩咖啡机冲煮单源意式浓缩咖啡，以及简单的家制早餐和午餐。





出乎我意料，他很赞同我，并说他要马上为我们订购虹吸吧台设备。我们需要尽可能多的准备时间。我不想把这计划广而告之，因为我不确定是否会成功。揭晓的唯一方式是开一张大额支票，然后等待。

这一刻终于来临。杰伊停下装着好些大箱子的卡车，我们把设备安装在烘焙厂的一个柜台上。这部机器看起来好像是从鹦鹉螺号上取下来的：5个看起来像舷窗的黄铜炉头，喷涌出明亮的琥珀红色火焰，足以在90秒煮沸300毫升（10液盎司）水；一个富士牌触摸板，上面有10余个仅标日文的按钮；倒计时器；还有细致的制作工艺，存在于杰伊带来的所有器具里，以及我的意料之中。我势必要成为铸币广场的尼莫船长了，取代吹风笛的是，我要用自家的虹吸吧台出品咖啡！

我们把虹吸壶安置在烘焙厂里，在烘豆日以布覆之以免蒙尘。星期天下午（既不必烘豆，四顾也无人），我会到烘焙厂，与新器具一起，

享受一点安宁和平静。我想象着一杯接一杯地出品精致咖啡的安详——细细品味，愉悦地深深感叹，然后再准备下一杯芳醇。我开始做第一杯。我一点点摸索着用竹搅棒搅动玻璃上壶里的咖啡粉，冲煮周期有点慢。但多么辉煌！多么华丽！

我特地为这虹吸咖啡处女作预备了妙不可言的埃塞俄比亚水洗豆。在冲煮完成后，我对着咖啡深吸一口气，闻到了快餐店廉价咖啡的湿香。疑惑下啜了一小口，喝起来像……快餐店廉价咖啡。再来一次，还是快餐店廉价咖啡。于是我选用另一种极优质的巴西豆，结果？快餐店廉价咖啡。试用干式处理埃塞俄比亚豆，又是快餐店廉价咖啡。

冲煮虹吸咖啡大有玄机，一不小心咖啡便会过热，而每个下壶都被我烧到面目全非。

虹吸咖啡的日式冲煮技法可谓变幻莫测。“虹吸达人”们在日本长年以此为业，在漫长的学徒生涯中，学会了如何用竹搅棒巧妙地操纵虹吸壶中的水而不致煮死咖啡。全国各地的“虹吸达人”们争相在日本的虹吸咖啡冲煮比赛中占鳌头。一位虹吸咖啡冲煮冠军曾在蓝瓶店里示技，这让我们重新认识自己并获益良多。

通过练习仅搅动虹吸咖啡上壶里的水，我终于学会了如何制作一壶上乘的虹吸式咖啡。在咖啡馆开业前，我整日习练此技。我意识到，在铸币广场工作的咖啡师尽管缺乏多年的训练与学徒经验，仍然必须具备出品上乘虹吸式咖啡的能力。因此我们最终选择了诗意略减但易于复制的技法，将在下文向诸位崭露头角的“虹吸新秀”和盘托出，同时附上更为经典的日式技法。

虹吸式咖啡

哈里欧TCA2型：1杯份，约8液盎司（240毫升）

哈里欧TCA3型：1.5杯份，约12液盎司（360毫升）

虹吸壶型号众多。以下技法基于哈里欧TCA2或TCA3型。基本原理放诸四海而皆准，哈里欧虹吸壶带给我们的体验更出色，若你使用其他的虹吸壶，结果可能有所差别。话说回来，虹吸式咖啡本身极其微妙，即便用哈里欧虹吸壶，也不能保证结果的一致性。包括哈里欧在内的一些虹吸壶皆以工业酒精作为炉头燃料。在我看来这不能胜任冲煮出色咖啡的要求。为了得到最好的效果，应该需要一个丁烷燃炉，比如亚美牌的。丁烷可在大部分五金店买到。

你将需要

虹吸壶滤布

虹吸壶上壶

虹吸管支架

克秤

20～31克（0.7～1.1盎司）咖啡豆

磨豆机

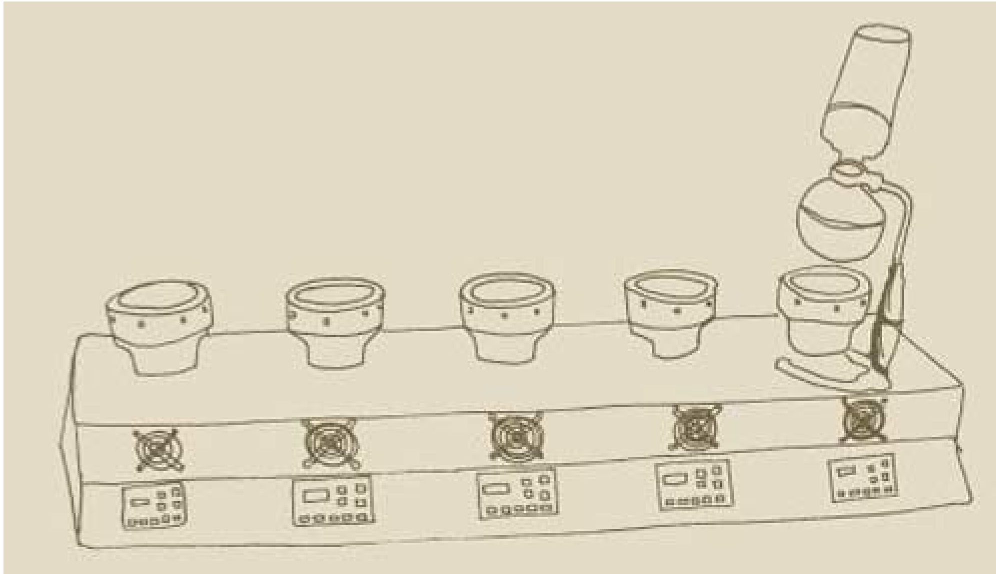
带支架的下壶

8液盎司（1杯/240毫升）优质热水

丁烷燃炉

热电偶或其他温度计

竹搅棒



美式技法： 滤布在热水中浸泡5分钟后，放入上壶中央，拉紧链子固定住，再把上壶安入支架。

称豆，所需分量取决于你选择的水粉比（参见73页）。以中等研磨度磨豆，比法压咖啡研磨度略细（参见83页）。

下壶安上支架，注入热水。

点火。将下壶置于火焰上方，等待所有水被推升入上壶。检测上壶的水温，然后调节火焰，直至水温稳定在188℉（87℃）。

把咖啡粉倾入上壶。竹搅棒擦过粉堆顶部，轻柔地混合咖啡粉和顶层热水，全程不能超出30秒。该动作恰似把冷黄油抹在一块特别脆弱的吐司上。在30秒内，所有咖啡粉都应被热水湿润。

闷蒸咖啡粉20～40秒。

竹搅棒搅动咖啡不超过12圈。目标是以最少的搅拌圈数制造最快最

深的漩涡。

从热源上移开虹吸壶，记住关掉燃炉。30～45秒内咖啡液应会回流入下壶。需时延长的原因是咖啡研磨过细。

轻轻前后摇晃、扭动上壶，将其从下壶中拔出。漂净滤布（不要用肥皂）并以擦盘巾吸干滴水。干净、潮湿的滤布可装在带密封条的保鲜袋里放入冰箱保存。如你仅是偶尔冲煮虹吸咖啡，滤布可保存在一个注满水、加入1/4茶匙的浓缩咖啡清洁剂的带盖碗里。如滤布以第二种方式保存，在正式冲煮前需要预冲煮一次（预冲煮的咖啡弃之不饮）。手洗上壶与下壶。清洗下壶时，不需要把它从支架上分离。

日式技法：滤布在热水中浸泡5分钟后，放入上壶中央，拉紧链子固定住，再把上壶安入支架。

称豆，所需分量取决于你选择的水粉比（参见73页）。以中等研磨度磨豆，比法压咖啡研磨度略细（参见83页）。把咖啡粉倾入上壶。

下壶安上支架，注入热水。

点火。将下壶置于火焰上方，等待水沸腾。上壶插入下壶，链子与水接触，以检测水温。你会看到一个物理反应（冒气泡），但如果反应过于激烈，从热源上移开下壶，并逆时针搅拌以释放气泡。

下壶置于热源上方，轻轻把上壶紧密地压入下壶，很快便需要移开壶盖。

一旦1英寸（2.5厘米）深的水被推升入上壶，就用竹搅棒将咖啡粉浸没于水中。将上壶边缘的咖啡粉刮下、推入水中。此时决不能搅动。

虹吸壶继续在火焰上加热30秒后，开始逆时针搅动，不超过12圈。目标是以最少的搅拌圈数制造最快最深的漩涡（在不加入咖啡粉的情况

下持续习练，最易掌握此项技艺）。把咖啡粉想象成想要聚在一起的鱼群。不要用竹搅棒切割粉堆。



从热源上移开虹吸壶，记住关掉燃炉。30～90秒内咖啡液应会回流入下壶。需时延长的原因是咖啡研磨过细。

轻轻前后摇晃、扭动上壶，将其从下壶中拔出。漂净滤布（不要用肥皂），而后如法存放。手洗上壶与下壶。清洗下壶时，不需要把它从支架上分离。

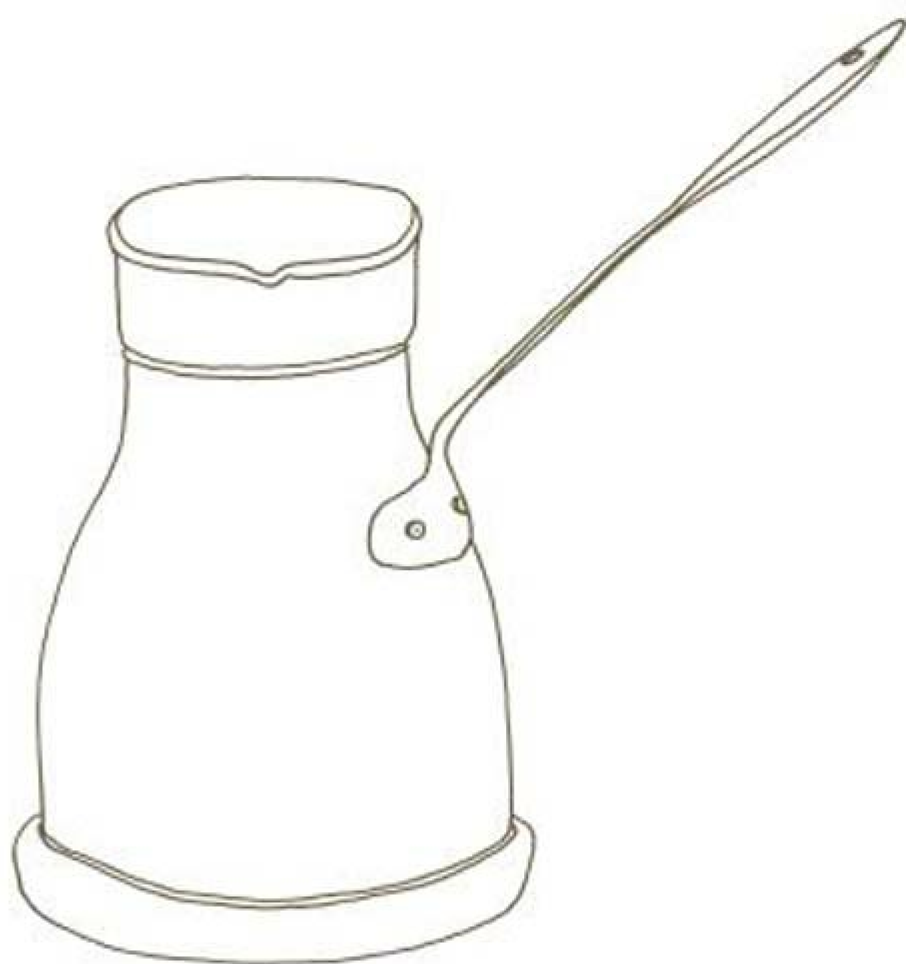
土耳其咖啡

土耳其咖啡是一种广受北非、阿拉伯半岛和中东地区欢迎的咖啡冲煮方式，然而并非在所有国家都以此为名，比如在亚美尼亚和希腊就不是。但本书会一直使用这个名称，并沿用阿拉伯语国家的叫法——伊布里克（ibrik）称呼土耳其咖啡壶，即便它在土耳其的常用名是谢尔斯（cezve）。遗憾的是，土耳其咖啡在咖啡极客圈内不受青睐，但制作

得宜的话，它绝对是可以替代午后浓缩咖啡的良品，特别是在你无法身临最喜欢的那家咖啡馆，却又不愿授信于一家不熟悉的咖啡店、一试对自己如此重要的意大利浓缩咖啡的情况下。无论居家、旅途中抑或在工作里，但凡有一个炉头，土耳其咖啡唾手可得。

冲煮土耳其咖啡首先要用到伊布里克（ibrik），这是一个细颈、长把手、紫铜或黄铜制咖啡壶。细窄壶颈的重要之处在于维持住膨胀的水蒸气压力，无须真正煮沸咖啡便可产生泡沫层。传统土耳其咖啡以大量的糖和小豆蔻调味。但根据你选择的咖啡豆种，一壶出色的土耳其咖啡就会让你尝到其间多种风味特征。因此糖或是小豆蔻都不必要。土耳其咖啡既浓缩又风味强烈，一杯份建议在3液盎司（92毫升）左右。

与意大利浓缩咖啡一样，土耳其咖啡并不是一种咖啡，而是一种冲煮方式。只需在冲煮前选一款较浅烘焙的新鲜咖啡豆并研磨成极细的粉末。在蓝瓶，我们喜欢用高密度的干式法处理咖啡豆。在阿拉伯地区诞生的第一杯土耳其咖啡，所用的大概是从当今也门的群山上采摘，并经过干燥处理的野生咖啡豆。起初，伊布里克（ibrik）放在一个装满沙子的盘子上，下面是炽热的煤炭。据说沙子有助于提供非常均匀的热量，不过现代的电炉或瓦斯炉都可以很好地做到这点。



土耳其咖啡

一人份的土耳其咖啡应是3液盎司（92毫升）左右

不同的伊布里克（ibrik）的容量不一样。需要注水直至水面位于壶颈最细部之下，然后测出水量，再根据8：1的水粉比得出咖啡豆量。一个要点：你需要一个出色的磨盘式磨豆机（参见74页）以得到均匀研磨粉末，这对于土耳其咖啡极其必要。

你将需要

优质冷水

伊布里克

克秤

咖啡豆

磨盘式磨豆机

向伊布里克（ibrik）注入适量冷水（水面刚好位于壶颈最细部之下）。称豆到极精细研磨；粉末质感应类似玉米淀粉。

把干燥的咖啡粉倒在水面上。此时不要搅动。

把最小的炉头调至中火，放上伊布里克（ibrik）。取决于伊布里克（ibrik）的大小，2～3分钟后咖啡就会泛起泡沫。接近此刻时，你会看到液面翻动、沸腾，这由水蒸气在咖啡粉盖下加压所致。紧接着开始冒泡，看起来好像水在沸腾。立即把伊布里克（ibrik）从热源上移开。

泡沫消退后，再将其移回加热，如是重复。在第二次时液面更快泛起泡沫。此时把伊布里克（ibrik）从热源上移开。

继续重复第三次。此刻咖啡液面有希望形成比较持久的泡沫层。按杯数等分泡沫，小心地倾入待用咖啡杯里（等分泡沫很重要，这可确保所有宾客皆能享用到泡沫，以不失传统的待客之道）。然后，依样倾入咖啡，小心注意不冲散杯中泡沫。立即奉客。

咖啡粉会像淤泥那样沉在杯底，注意不要喝最后那几小口。



意式浓缩咖啡

如同土耳其咖啡，意式浓缩咖啡既不是一种烘焙方式又不是一种咖啡豆，而是一种咖啡冲煮方式。它在9个大气压下以1.5∶1的水粉比萃取出大约30到40毫升（6到8茶匙）芬芳馥郁的咖啡精华。你可以研磨任一来源、任一烘焙度的咖啡豆，制作一杯意式浓缩咖啡。然而，持续出品既怡人又精致的意式浓缩咖啡，是一门不易精通的艺术。所以，出门入手意式浓缩咖啡机前，应当扪心自问：你真的确定要亲力亲为吗？

家用意式机之本末

理财权威苏茜·欧曼（Suze Orman）在此亦会告败。入手家用意式机并不能节省开支，事实上你的支出更大。相比前往你最喜欢的那家人潮涌动的咖啡馆，自家冲煮意式浓缩咖啡也不省时。除非周边全无像样的咖啡店，否则你的自家出品不见得能出奇制胜。

众多社会科学研究表明，人类已经进化出一种自我欺骗的能力。从进化的角度看，自我欺骗的适应性收益显然是为了维持我们这一物种的生存，因为了解自己真正的动机和欲望也可能会伤害到自身或繁衍的能力。乐观、自信、精力充沛——都是该本能进化过程中产生的、令人愉快的副产品。所以我们会乐观地入手像意式机这样的东西。

也许你有这些个想法：

“假如我不再去星巴克，每年可以节省832美元！”

“我可以学会制作比星巴克更好的咖啡！”

“要不是排长龙的话，我就能赶上火车了！”

面对现实吧：自家出品意式浓缩咖啡昂贵、困难、耗时。奋力地做好某些事情，可以让我们成为更加优秀的人。抚养孩子、大学毕业、跑完一场马拉松、亲手建一栋房子——皆属难事，且无人可以用困难作为理由说服我们放弃。也许冲煮出一杯真正出色的意式浓缩咖啡，尽管只需适当努力，却跻身“可能永远无法做得完美的事情”之列，然而我们会在尝试的过程中受益。换句话说，此事值得我们花时间、花资源、花精力。

意式浓缩咖啡机对有志成为极客的人群诱惑力非凡，其原因之一在于，它身为相对简单的机器，给人的印象却非常复杂。你的微波炉远比它复杂。你的腕表更是大为复杂精细。不过意式机是性感的、神秘的——还有，它能做咖啡。

了解过程与设备　身为菜鸟，对于接下来大量基于意式机与相关部件的讨论，自然不明所以。有鉴于此，我先列出基本步骤，助你理解我们的毫分缕析。

- 预热机器。
- 慢慢转动滤碗手柄，接住研磨好的咖啡粉。
- 布粉、压粉。
- 把滤碗手柄锁入冲煮头里的对应位置。
- 在滤碗手柄下放好杯子。
- 启动增压泵，萃取咖啡。

一部意式机有四个基本组成部分：锅炉、泵、冲煮头和配套的滤碗

手柄组件。

锅炉　加热元件驻守在锅炉内，加热水并把水维持在一个恒定温度。水温上升时，锅炉内部的压力也会相应上升到大约5个大气压（当然，你会想到盖·吕萨克定律）。最快乐的结果是水在沸点以下就会产生汽化（又名蒸汽），用以打奶泡、出品卡布奇诺。

泵　泵从锅炉抽出增压的热水并再增压到9个大气压。这可通过旋转泵或振动泵或压杆机械化完成。

冲煮头　热水由泵从锅炉里抽出并注入冲煮头，经由一套布有精密细孔的分水系统，尽可能均匀地分布，推入手柄。

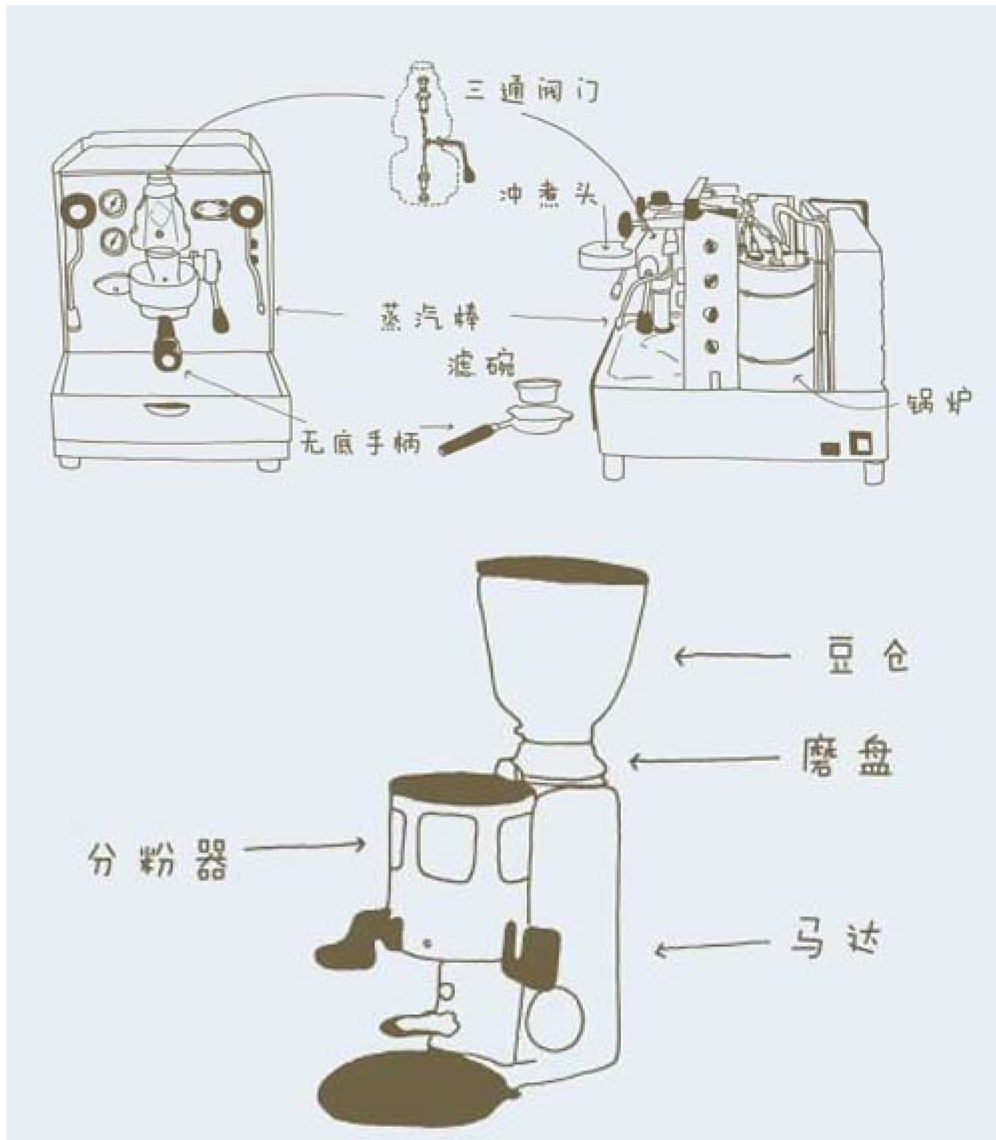
滤碗手柄与滤碗　滤碗手柄是大部分意式机盛放研磨咖啡粉的组件。无底手柄是一种滤碗没有金属碗底和分流嘴的滤碗手柄。蓝瓶的培训使用后者（如下页所示），因为它允许操作者观察咖啡流出情况，直观地判断出布粉均匀度。我们也喜欢用无底手柄萃取咖啡奉客。通过减少流出时接触金属（分流嘴），获得明显更黏稠的意式浓缩咖啡。





解构意式机

意式机的部件都经过精准调校，完美地互相结合，从整机上识别出各种部件殊为不易。从这分解图中，你可以看到滤碗手柄，上面托着一个装咖啡粉的带孔金属滤碗，紧贴冲煮头——我们使用无底手柄，一种“削减”版，可让咖啡师看出量粉和布粉情况。意式机通常带有单份滤碗，一般设计为装7克（0.25盎司）的研磨咖啡粉，以及双份滤碗，最多可装22克（0.78盎司）咖啡粉。蓝瓶从未使用单份滤碗。冲煮头是阀门的终点站，从锅炉出来的增压热水在此接触咖啡粉。



加热元件、锅炉和泵都藏在一个漂亮的不锈钢机身里，可见的部分是蒸汽棒、滤碗手柄、冲煮头和一些精美的开关。

理性思考成本 想一想你愿为在家自制意式浓缩咖啡花多少钱。现在把数额翻倍——准备好再翻一倍。为什么？因为最好的意式机产于欧洲，并价值不菲（109页有一个关于价格的讨论，但请记住此外还有很多相应支出）。你要决定你是否愿意入手一部较为廉价、很难操作、常常令你沮丧、往往产出次品的机器。但要知道，昂贵的机器也可以很难操作、令你沮丧、产出次品，务必谨慎决定。现在请继续读下去。

先买一台磨豆机

任一咖啡师都会告诉你磨豆机是意式浓缩咖啡出品流程中最重要的装备，所以请先入手一台。

前文讨论过研磨如何把更多咖啡表面积暴露给热水，后者充当溶剂，溶解粉末表面的颗粒和复合物。咖啡粉暴露给热水的时间越短，研磨到合适大小以确保最优萃取就越重要。如研磨不当，某些部分会被热水过度萃取，其他地方则萃取不足。意式浓缩咖啡实乃一种冲煮方式，使用最高压的热水与最短的萃取时间。因此，咖啡研磨——且是合适的磨豆机——相比其他冲煮方式更显重要。



别样地狱：咖啡粉饼

此前提过，口味是主观的。不同人偏爱不一样的咖啡，这不仅可能，而是很有可能。理性的人对很多东西持有不同意见，其中也包括咖啡。但我要明确指出：咖啡粉饼不但糟糕，而且错误——“糟糕”指咖啡粉饼机不可能产出一杯好喝的饮品，“错

误”指它愚弄人们去买一件披着手工作品外衣的工业制成品——而且其中有将近70%的浪费。

让我们先看看咖啡粉饼的烘焙过程。好的烘焙商会告诉你包装里的咖啡豆种。如果是拼配，他们会告诉你成分构成；而如果是单一来源咖啡，他们则会介绍很多产出国之外的细节。好的烘焙商还会告诉你咖啡豆在何地烘焙，包装上标有烘焙日期而非赏味期限。咖啡粉饼上找不到任何以上细节。某些粉饼有产出国信息，但很少见。你不会知道咖啡的烘焙时间和地点，抑或何时被研磨。

咖啡粉饼品牌，如K——Cup和奈斯派索，滥用语言和独一无二的象征意义，但全无任何相应的工艺或美味。每个K——Cup胶囊包含了大约8克（0.28盎司）咖啡粉，而奈斯派索咖啡胶囊含有约5.5克（0.2盎司）。每杯份355毫升（12液盎司）的咖啡用8克（0.28盎司）咖啡粉，实乃44：1的水粉比！再加上少于60秒的萃取时间、不在掌控中的滤泡温度与注水方式，结果毋庸置疑、显而易见：不可能好喝。

有些人会争辩说，相比滤泡一壶咖啡，K——Cup胶囊浪费度更小，因为你只需要出品自奉杯量。但每购买1磅（455克）咖啡，就会浪费掉大约83个奈斯派索铝制胶囊，或57个K——Cup塑料胶囊。每个空胶囊重量约为咖啡重量的2/3，每冲煮1磅（455克）咖啡就会产生10盎司（285克）垃圾。与此相反，从一位可靠的咖啡烘焙商那里买咖啡，他们会用可回收或可降解材料包装豆子。咖啡粉饼厂商通常只支付商品层面的金钱，而咖啡烘焙商尚需支付此外大笔费用。

咖啡粉饼的诱惑力围绕着便利性、整洁性，一些美轮美奂的精品店或是花哨的广告制造出的欲望，这让我们希望自己能在店内一享糟糕的粉饼咖啡。这些生产厂商在讲一些我们事实上知道不对的故事：那就是，你可以不劳而获，按一下按钮就可以得到手工艺制品，台面上闪闪发亮的一包塑料品足以替代在一家好咖啡馆与朋友相聚享受手工咖啡的体验。

人们常以为一台意式磨最重要的价值是均匀研磨出颗粒大小一致的咖啡粉。然而事有不同。大多数好一点的意式磨会带有精心设计与铸造的磨盘，研磨出的咖啡粉混合了小的粉末状颗粒（细粉）和大一点的颗粒。细粉某种程度上充当砂浆的角色，填充在“砖头”（也就是大点的颗粒）间隙里，为增压后的热水提供恰当的阻力。大部分家用磨使用平刀磨盘，但某些也会使用锥形磨盘。

锥形磨盘更换起来通常更昂贵，但能研磨出品带有一种“蓬松柔软”的口感，咖啡风味的层次也表现得更加纯粹，因此备受赞誉。相对平刀磨豆机，锥刀磨豆机通常更贵，研磨速度更慢。两者皆可研磨出优质的意式浓缩咖啡粉。一般情况下，磨豆机越重越好（这意味着装配了更大的马达与更多的金属部件）；较好的平刀磨豆机应配备50毫米（约2英寸）或以上的磨盘，锥刀磨豆机则是至少36毫米（约1.38英寸）或以上；同时，应该可以非常精细地调节研磨度。如前所述，无极调速磨豆机在调节研磨度方面最为灵活。

吧台空间有限？太不幸了！好磨占地不小，而意式机的体积更大，请到别处切洋葱去。

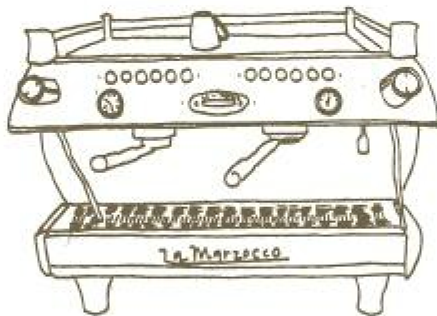
你不太可能以低于200或300美元的价格入手一台像样的意式磨。很多家用磨的价格都在700美元或以上。优质品牌包括马泽尔（Mazzer）、康派克（Compak）、兰奇里奥（Rancilio）和巴莱萨（Baratza）。拥有一台好磨能愉快地瞬间提升你的意式浓缩咖啡质量，并且长年好用，只需最低限度的保养，如保持清洁，每研磨300～400磅（135～180千克）咖啡豆就更换一次磨刀，仅此而已。

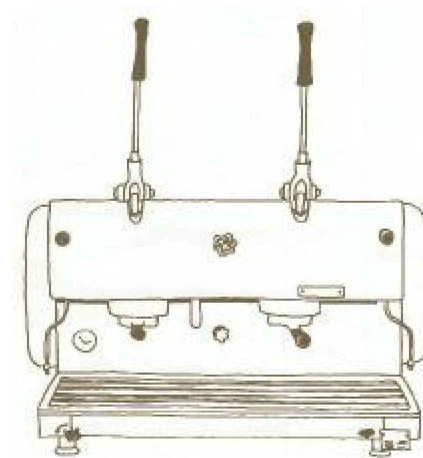
不要幻想用意式磨为其他冲煮方式磨豆。在此阶段它只适用于出品意式浓缩咖啡。一台磨豆机仅为萃取意式浓缩咖啡服务确实十分微妙。但如果持续大幅度调整研磨度，比如从意式浓缩咖啡调到法压，当再回调时，你可能要浪费十几二十杯意式浓缩咖啡测试。有一种选择是买一个相对便宜的手摇式磨豆机（参见74页）以满足其他冲煮方式需要。

意式机种类

假设你已经选了一台好意式磨，恰好想知道现在是否可以入手一部意式机，答案是时候未到。你需要先了解市面上一些不同类型的意式机。

- 全自动型
- 自动型
- 半自动型
- 手动型
- 专业型





全自动型　全自动型咖啡机免除了出品意式浓缩咖啡过程中的所有人工。它们会自动磨豆、压粉、量粉与萃取咖啡。有时它们甚至可以自动打奶泡、倒入咖啡。这听起来想必很诱人。试想，在家只需按下按钮，你的私人机器咖啡师就可出品一杯又一杯玛琪雅朵，还无须小费。家用全自动咖啡机常以廉价元器件组装，因此也会经常出故障。不过它们的确可以让你轻松制作极其难喝的饮品。

自动型或一次性咖啡机　在106页，我已和咖啡粉饼的问题打过交道，

但愿就此了结。

半自动机　半自动机可以出品优质意式浓缩咖啡。家用半自动机带有滤碗手柄，必须以研磨咖啡粉装填并卡入冲煮头中。它们也装配了蒸汽棒，需在拉花杯中注入合适分量的牛奶并使用正确的技术打奶泡。

半自动机有一个子类别专门“针对专业消费者”。好一个笨拙的混合词。“针对专业消费者”在此语境中意为该设备拥有很多专业机的优点：更大的紫铜质或黄铜质锅炉，一个58毫米的滤碗手柄，一个旋转泵，一条绞接式蒸汽棒（可360度转动而非只能前后移动）。在这些机器内部，沉重的元部件大部分由金属铸造，与消费者需求完美契合，例如标准（110伏特）电压和不需要连接水管供水。这往往是最昂贵的意式机，但使用得当的话，它们能出品最好的意式浓缩咖啡，拥有最长的使用寿命。

手动机　手动机也被认为是压杆机，用一个压杆增压而不是泵。它们看起来很酷，嗯，它们的确很酷。许多意式浓缩咖啡新手都十分觊觎帕沃尼（La Pavoni）压杆意式机，想把它放在厨房里，当作伊安·弗莱明式单身公寓藏珍中难以磨灭的标记。然而，手动机可能很不切实际，用起来也很棘手。与设计为做不出好喝咖啡的全自动咖啡机不同，手动机并非不能出品好咖啡，只是极其极其困难而已。因为你事实上在充当泵的角色，所以诸如研磨度、量粉、布粉等因素就变得更加关键。大部分家用手动机没有用于释放压力的三通阀门，如果你的机器也在其中，你需要等到咖啡机降压后才能取下滤碗手柄，否则有被高温的湿咖啡粉喷到之虞。

某些蓝瓶咖啡馆的确会用压杆机出品单源意式浓缩咖啡，但商用的压杆机装配了一根弹簧，会在压杆上升时产出冲煮咖啡所需的压力，与咖啡师下压拉杆制造压力的情况不同（很多家用压杆机都是下压拉杆以产生压力的）。这会有点刺激，因为如果滤碗手柄没有安装到位，杆会以几百磅的力度向上弹起，有可能击碎下巴，或者把某个倒霉的、未经

严格训练的、头放在不该放的地方的咖啡师打成脑震荡。

专业机　蓝瓶采用的专业意式机——通常由拉玛佐科（La Marzocco）出产（参见111页）——乃是庞然大物：巨大，沉重，由黄铜和不锈钢制成。它们可以精妙、快速、稳定地出品意式浓缩咖啡。220伏电压下的输入电流为40～50安培，每月光是维持它们运作的电费达好几百美元。一台机器通常有3个冲煮头（三个滤碗手柄，能同时出品3杯意式浓缩咖啡）且配备专用蒸汽锅炉，每组冲煮头有一个冲煮锅炉或一个独立调节的冲煮锅炉。

选择一部意式机

听上去轻易，但判别是否足够合格的最佳标志是重量。重的意式机通常比轻的表现更好。

重量意味着部件是金属的，而非塑料；锅炉是紫铜或黄铜的，而非钢制；更大的冲煮头；商用，而非家用级别。你大可在网上花无数小时挑选一部意式机，或谨记这简单的指引：若你花费大约2，000美元入手一部重量超过40磅（18.1千克）的半自动机，此乃正确抉择，与耗费数月时间潜伏在无聊的聊天室刺探信息后的决定无二。假如你要更细致考量重要参数，以下是一些要寻找的关键指标：一个商用58毫米滤碗手柄，一个旋转式泵，一个铰接式蒸汽管，一个三通阀门，一个紫铜或黄铜制锅炉——容量大于12液盎司（355毫升），还有一个锅炉压力表，让你知道冲煮水温、在作出调整时能观察到温度变化（因为温度与压力是成比例的）。同一个压杆或按钮应可开关增压泵；你不需要一个自动量粉设备。唯一的自动化部件应是一个传感器，当锅炉或水箱无水时自动断开加热元件的电源。

如果觉得2，000美元乃一笔巨资，不妨想想那些孤零零地丢在一

旁、日复一日无人问津、象征社会地位的摆设：施坦威钢琴，维京厨具，厨宝牌混合搅拌机，以及维他美仕牌原汁机。一部物尽其用的意式机和磨豆机能把时间和金钱转化为愉悦与美味——如你有此预算，它能让你面上有光。

当然，意式机在2，000美元以下也有选择。兰奇里奥和加吉亚有些价格合理（约700美元）的意式机，既重又简单，装配了较大的锅炉和商用滤碗手柄。入手一部，加上一台好磨，也很不错。

你还需要一些别的东西

一台磨豆机和一部意式机在手，或许你正疑惑是否可以行动了。时候未到，还得要一些工具。有人为图省事，不打算继续投入，但这恰似买了台好车却为节约而只装三个轮胎那样。你离“成功”只差一步，坚持下去。除了清洁用具（下一节讨论），以下是你需要的配件：

- 克秤（参见62页）。在烘焙和烹饪中迟早有用。
- 一个无底滤碗手柄，尺寸适用于你的意式机。
- 一个安在手柄里的双份滤碗。
- 一个计时秒表（或用你手机上的计时功能）。
- 一个不锈钢拉花杯，其容量不超过制作的饮品量的两倍。例如，如果你通常出品6液盎司（180毫升）卡布奇诺，那就用一个12液盎司（355毫升）拉花杯。侧面应该是直的，杯嘴处应有明显锥度。
- 一个沉重的、金属材质的压粉器，尺寸与滤碗完全吻合。可以是平底的，也可以是轻微锥形的，都要能紧密地贴合滤碗内侧。
- 合适的咖啡杯。意式浓缩咖啡杯容量不应超过3液盎司（90毫

升），杯身要足够厚，以保持热量。

卡布奇诺咖啡杯应是6～7液盎司（180～210毫升）。拿铁咖啡杯不应超过12液盎司（355毫升）。

切记，咖啡豆和牛奶，也是你的一笔开销。新手上路，意式浓缩咖啡和奶泡的成绩相当靠运气。每天早上调试研磨度也可能要耗费1～2杯咖啡。小数怕长计，但这是必经之路。

拉玛佐科和意大利的浓缩咖啡

我们总喜欢了解创造我们所用产品的人们，从咖啡种植园主、中间商到奶制品公司，再到设备生产厂商。

身临为我们生产可降解纸杯和杯盖的中国台湾工厂以前，我们就认识了设计者和制造者。和意大利佛罗伦萨17英里外（30公里）的意式机厂商拉玛佐科（La Marzocco）打交道亦是如此。历年来我们为咖啡馆与批发商订购了几十部拉玛佐科意式机，因此不久以前我和凯特琳决定造访工厂。拉玛佐科每年的产量大概3，500部，这好比参观法拉利工厂，一踏足就能感觉到此处诞生着时髦、昂贵、功能强大、美观且卓越非凡的作品。我们抵达研发（RD）实验室时，拉玛佐科公司创始人之子，78岁的皮埃罗·班比，正在用力擦洗水槽。他和团队方才结束研究机器，现在所有人都在忙着打扫。皮埃罗用斯特拉达MP（Strada MP，拉玛佐科旗下一款咖啡机）给我们做了一杯意式浓缩咖啡，我们在意大利又享了一次口福。

皮埃罗弯腰擦洗水槽的画面诠释着公司的整体形象。他的父亲朱塞佩最初在他祖父的锡匠店里做学徒。在心底里总以工匠自居的朱塞佩，随后与兄弟布鲁诺开设公司，一直引领设计和技术前沿。1927年，他们在佛罗伦萨创立拉玛佐科，以当地重要文化象征“玛佐科Marzocco狮”（坐在佛罗伦萨百合花上的雄狮）为名。为延续当地的工匠传统，拉玛佐科公司至今一直坚持手工生产。

第一部意式机在19世纪的转折点便已面世，但在吧台喝咖啡兴起于数十年后。最早的意式机锅炉是立式的，装有水龙头，用以加热牛奶和出品意式浓缩咖啡。有些用电，有些用瓦斯，有些甚至用煤（在锅炉下有个加煤的抽屉）。咖啡师的职责拓展到在正确时机加煤以管控锅炉温度。这些古早机器绝难控制。

1939年，班比为名为“玛路斯”的第一部水平式锅炉申请了专利。它可以让咖啡师一次出品几杯咖啡，并且永远地改变了意式机的设计。拉玛佐科公司说，在战争中，玛路斯的所有样品荡然无存，大量意式机都被融化以提炼钢铁。但公司仍然保留着专利设计的副本。

战后是意式浓缩咖啡的全盛时期，拉玛佐科公司持续创新设计，造出适应世纪中叶美学的夺目奇迹。1970年，拉玛佐科公司发布了GS系列，突破性地应用了大大加强恒温性能的双锅炉系统——一个用于加热牛奶，另一个咖啡专用。





佛罗伦萨附近的工厂总部，手工装配拉玛佐科意式机。



最近以来，拉玛佐科公司开发了最早的装有PID的冲煮锅炉之一，这让意式浓缩咖啡的冲煮变得更加准确。PID意为比例积分微分温度控制器，以算法描述温控程序，意式机冲煮锅炉可精确到0.1华氏度（0.06摄氏度）。意式浓缩咖啡锅炉通常由机械温控器控制，会产生“死区”，对4华氏度（2.2摄氏度）以下的温度变化不作响应。蓝瓶紧随西雅图活力咖啡馆（Espresso Vivace），在美国以第

二快的速度引入带比例积分微分温度控制器的拉玛佐科机。

2009年，拉玛佐科公司搬到佛罗伦萨郊外更大、更好的新总部，继续推进意式浓缩咖啡冲煮技术。不可思议的是，大部分机器出口到美国、日本与欧洲其他地区。在高端咖啡世界，特别是拉玛佐科工厂墙内，常有对意大利本土咖啡质量的抱怨。

意大利咖啡的品质质量下降一般归因于两个因素：政府规定，意式浓缩咖啡售价每杯在1欧元左右，利润空间不允许物色优质咖啡豆或单杯份使用超过7克（0.25盎司）咖啡粉。此外，主流咖啡吧的意式机由大咖啡烘焙厂商提供与维护，因此整体的咖啡文化变得根深蒂固的商业化。太多顾客只点一杯单份意式浓缩咖啡而不是其他更贵的饮品，咖啡馆赢利取决于日间出品大量意式浓缩咖啡与夜间的鸡尾酒。凯特琳与我在旅途中搜罗到少数供应单源意式浓缩咖啡或使用优质意式机的咖啡馆，远比预期少。

对于意大利本土咖啡现状的批评经常抹杀该国咖啡的整体高水准成就。在意大利任何一家咖啡馆，你都可以放心，此处咖啡最差不过是普普通通，好起来的话可是相当不错。这绝非名褒实贬，全球再无他处能有此辉煌成就。我们离开意大利前往德国时，我在佛罗伦萨和法兰克福机场分别叫了杯意式浓缩咖啡。一样的意利豆和金佰利意式机冲煮。佛罗伦萨的出品好喝，令人愉快，无任何负面风味，相当了不起。法兰克福的那杯则极其糟糕。45分钟的飞行，隔了一个世界。

目睹意大利咖啡馆运营之专业顺畅，亲见老太太们放下她们的购物袋，喝上一杯意式浓缩咖啡，委实令人振奋。客人知道要点什么，清楚如何举止得体。这是个深入人心的传统。我们无法在美国复制它，但我们可以借鉴，即便大多数意大利咖啡馆无意企及某些美国企业力争创造的历史高度。

拉玛佐科公司对世界高端咖啡市场的需求有非凡的响应能力。他们想明察技术可以把咖啡带到何处，即便意大利本地市场对此兴味索然。美国人持有部分所有权、与美国高端咖啡社群的深厚纽带关系是原因之一，但更多基于以皮埃罗·班比为代表的创造力与工

艺传统。

意式机的清理

陈咖啡既难闻又难喝。因此，切记要去除殆尽机器里蓄积的咖啡。你需要意式机专用清洁剂和刷子。如果你的意式机有三通阀门，每出品25～35杯咖啡就得逆向冲洗机器。意式机清洁剂在冲力下可抵达冲煮头、管道与其他清洁刷无法兼顾的地方。生产商皆会提供逆向冲洗指南，贵在执行。

逆向冲洗之后，用刷子沾取适量清洁剂与热水混合液，系统擦洗冲煮头，聚焦咖啡最易蓄积之处。如果出水网易拆卸，拆除后浸泡在清洁液中（按清洁剂包装上的说明混合调配）。之后再刷洗。取出滤碗手柄前端的滤碗，浸泡在清洁液中，几分钟后刷洗干净。擦净一切。意式机清洁剂不好喝，所有部件清洗完毕以后，你要冲煮一杯意式浓缩咖啡，作废，再用无添加清洁剂的热水冲洗所有部件。然后你又可以出品25杯或更多的咖啡了。

理解热稳定性

用意式机生产时要考虑到长期开机的情况。热稳定性对于萃取优质意式浓缩咖啡至关重要。意式机的热质量就像散热器，有助调节冲煮温度。但在家里维持机器预热并不容易。或许你一起床就想做一杯意式浓缩咖啡，却会顾虑不必要的用电而不愿整晚开机。考虑到你可能不想为了预热咖啡机而早起2小时，最简便的确保热稳定性的办法是用家电计时器，在任意一家五金店皆可买到。之后，将机器设定在你起床前1～2小时启动咖啡机。

生产商一般推荐的预热时间约为20分钟。有些机器甚至自带指示灯，在锅炉到达适当温度和压力时发信号。但亮灯时间通常在达到最佳热稳定性之前，机器预热充分与否显著影响表现。

萃取意式浓缩咖啡

尝试在书中描述如何出品意式浓缩咖啡既愚蠢又过分乐观。本指南但求让你读后对出品意式浓缩咖啡尚有少许自信。读完后出去买5磅（2.3千克）咖啡豆，关闭手机，冲煮100杯意式浓缩咖啡，这需4～5小时。在下周依样画葫芦，并持之以恒。嗅闻你的每杯出品，抿大约1/10。意式浓缩咖啡是实际行动，体现你的意志力、努力、对机器与农产品的热爱。每一杯出品都是独一无二的。

熟习乃是过程关键。你与机器将共同演变：刚开始你难免会对各个部件感到陌生，在起码数百次习练以后，不论是把手柄锁入冲煮头，抑或是打奶泡，皆能信手拈来。熟能生巧，才会自信。在一千杯甚至一万杯出品后，想想你会多么了解你的身体与味蕾。

做好准备　提前1小时，最好2小时，预热意式机（参见“理解热稳定性”一小节），其间滤碗手柄与滤碗皆需装在机器上。

清理磨豆机里所有余粉。填入滤碗手柄的咖啡粉都应是新鲜研磨的。

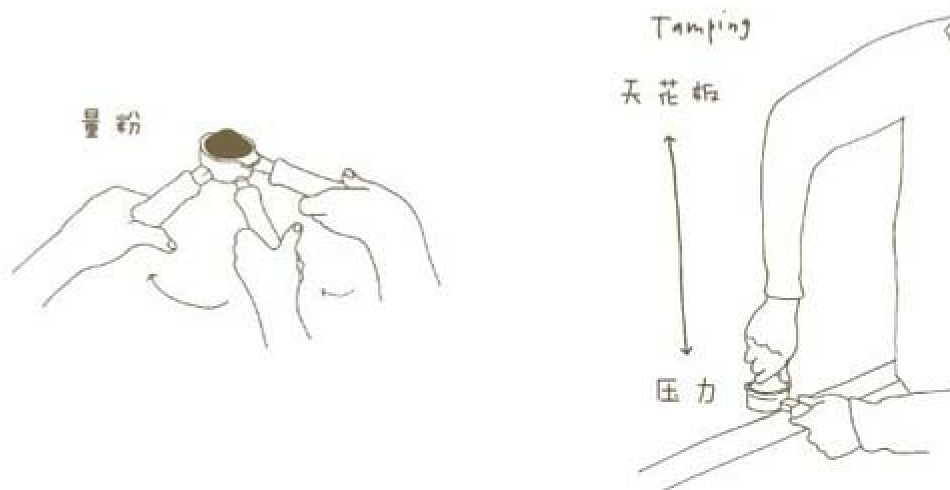
以下的滤碗手柄量粉指南篇幅较长，但实际操作应尽可能简短高效。想达到最佳萃取，滤碗手柄需保持温热，所以要尽可能压缩其离开冲煮头的时间。因为无底手柄的热质量小于通常的手柄，所以更需要当心其离开冲煮头的时间。

量粉　从机器上取出滤碗手柄，用干布稍擦拭滤碗。

学习量粉时，记得在克秤上去除滤碗手柄重量，确保每次等量量

粉。如果你有商业用滤碗手柄，量16～20克粉（0.6～0.7盎司）装入双份滤碗（千万不要用单份滤碗，扔掉，或给你家2岁小宝贝玩）。保持相同粉量。选一个数，比如18.5克（0.65盎司），作为固定用量，直至萃取出满意作品。最好一次只改变一个变量。

用去除重量的滤碗手柄接住研磨好的咖啡粉，同时从3点钟位置开始慢慢转动它到9点钟，这样咖啡粉可以均匀平整地分布在滤碗里。



再次称重，确认粉量正确。咖啡粉应形成一个小丘，高于滤碗手柄边缘。

拿着手柄在工作台上用劲敲三下，咖啡堆缩小。这叫作沉降。

布粉与压粉 接下来正是萃取过程中最具技巧性和最微妙的一步——它不幸也是最难描绘的一步。要将18.5克咖啡粉均匀分布在滤碗中。咖啡粉的高低和密度处处都需要尽可能一致，否则高压热水会更快速冲过密度较小的部分，导致萃取过度，令成品不好喝。

如果你是右撇子，用右手的大拇指和中指形成一个反向的“L”。右手在手柄上方，这样两指中间的虎口正对着手柄上的粉堆。用左手旋转手柄，从5点钟到9点钟，右手护着粉堆。重复3次，过程中粉堆会不断

减小。顺利的话，咖啡粉表面会大致平整。

手持压粉器，轻轻放在咖啡粉表面，确定它是水平的。将手柄放在一个平整表面，比如厨房台面上，压粉器用力下压，保持手臂和手腕垂直，手肘端指向天花板。用大约是30～40磅（13.5～18千克）

压力。你可以把手柄放在浴室秤上做压粉动作以检查所施压力是否足够。但我总觉在厨房的台面上放个浴室秤有些讨厌，随你便吧。

最后，稍稍抬起压粉器，旋转180度，使咖啡粉表面更加光滑。你已经在滤碗手柄里装上了一饼高密度、水平、整洁的咖啡粉。如将滤碗手柄倒转，粉饼也不会掉下，因为它已经被压实封在滤碗中了。

从锅炉中抽出2液盎司（60毫升）水以稳定冲煮温度。将手柄锁回机器。在克秤上去除咖啡杯重量，之后将其放在手柄下。

萃取　此刻你期待已久。你将开始萃取意式浓缩咖啡。

按下计时器，启动增压泵，然后蹲下来，以看到滚烫的高压蒸汽凝聚成最初几滴咖啡液。如果正确地量粉、布粉和压粉，可见滤碗底部每一处都在同一时间渗出同样呈棕色的咖啡（如103页图）。如果前期过程中某一步出错，可见有些部分的是浅棕色，有些部分的是深棕色。咖啡会先从浅色部分倾泻而出，因为那里的密度较小。

理想的咖啡流速是0.75毫升/秒（1茶匙/7秒）。如果一切按计划进行，浓缩咖啡会聚集在滤碗底部数秒，接着一滴滴落下，直至形成细流。它有望呈现完美的红棕色。20～30秒后它的颜色会变浅，提示你关闭增压泵，停止计时器，移开咖啡杯。称萃取的意式浓缩咖啡，重量应为35克（1.25盎司）左右，即35毫升（0.8液盎司）。

如果杯中咖啡盖有红棕色的咖啡油脂（参见118页），看上去很美，闻起来像样，举杯啜饮吧。

排难解纷 如果意式浓缩咖啡流速太快——10～15秒萃取35毫升（1.2液盎司）——研磨度太粗。调整研磨度，再试一次。

如果意式浓缩咖啡流速太慢——40～50秒萃取35毫升（1.2液盎司）或者根本流不出来——研磨度太细。反方向调整研磨度，再试一次。

千真万确。萃取意式浓缩咖啡不神秘，极难而已。如果你用新鲜的高品质咖啡豆，及时研磨，准确量粉，布粉得当，把握好萃取时间，正确称量萃取物，仅有的变量乃是研磨度粗细与机器的冲煮温度。因为不同意式机对调整冲煮温度有不同规定，所以本书指引的唯一变量是研磨度调整。保持其他因素不变，调整研磨度粗细，改善出品。

然而，这次发现的最佳研磨度，在其他因素变化时，也许不能维持完美。比如，咖啡豆陈化，研磨度需要调粗一些。如果天气有变，研磨度要相应调整。越潮湿，比如开派对时厨房人头攒动，研磨度需要越粗一些。第一要务是事事留心，再加以练习、练习、练习。

咖啡脂二三事



咖啡脂的颜色、密度、质地和湿香使人们可以洞察一杯意式浓缩咖啡的风味。分析咖啡脂的组成往往是在洞见咖啡风味特征。如果深红褐色的泡沫状（泡沫成分微细到人类肉眼几乎不可见）油脂层像华丽的厚毯，夹杂着深棕色“虎纹”，此乃精良出品，风味想必极佳。恰似烤牛排上的纹路预示着美馔就在眼前那样。意式浓缩咖啡表层咖啡脂的成分包括乳化油、糖和形成了小球体网络的蛋白质。每一种都带有一点感官信息——每立方毫升传达的感官信息远远大于咖啡本身。此外，咖啡脂具备3个非常重要的功能，预见咖啡风味只是其中之一。它还充当“盖子”，与我们杯测时杯面形成的咖啡粉层一样，封锁住重要的气体。正因如此，相比无咖啡脂浓缩咖啡（舀掉表面那层咖啡脂），它留存了更多的感官信息，更令人

口舌生香。

蓝瓶的意式浓缩咖啡

蓝瓶针对意式浓缩咖啡有两套目标，一套关于拼配，另一套关于单一来源咖啡。我们并不觉得这些目标一定客观正确，但是我们认为它们确有可被客观描述的优点。我们的目标相当个别，并在出品意式浓缩咖啡的历年中演变，更接近于大卫·休谟（David Schomer，现代美国浓缩咖啡的创始人之一）和西雅图活力咖啡馆（Espresso Vivace）的风格，而非传统意式浓缩咖啡。1988年，休谟的咖啡事业从西雅图的人行道咖啡车开始，成名于出品甘甜浓郁、精准萃取的蕊丝翠朵，以及将拉花技术引进美国。

蕊丝翠朵，亦即限制版的意式浓缩咖啡，用1：1到1：1.5之间水粉比萃取（传统意式浓缩咖啡的水粉比是7克咖啡粉萃取30毫升咖啡）意式浓缩咖啡的专称。历年来，休谟越来越热衷于测量与控制出品相关变量，在过程中他改变了美国人对咖啡的认知方式。我们这些测量变量、做笔记、力求出品杰作的美国咖啡业者，都欠他一大笔人情债。

蓝瓶通常提供四款意式浓缩咖啡拼配。每款都根据特定的咖啡馆地点与机器研发，但在准备过程与最终风味上皆有很多共同点。一般说来，我们对自家拼配的追求是醇厚、甘甜、带焦糖风味、层次丰富复杂、带有微妙的明亮口感，既不咄咄逼人，又不过于细腻。我们希望拼配能讨人喜欢，希望它是祥和的、扎实的、黄油般顺滑的。每款拼配有一个力图坚守的中心思想，为此我们精雕细琢拼配、烘豆与冲煮，日复一日、年复一年。

举个例子，海耶斯谷浓缩咖啡的风味特色是尝起来有巧克力涂层的橙皮的味道。组成它的两种咖啡豆在烘焙时通常只会相当接近，但决不

会抵达二爆。因为深烘焙的关系，我们喜欢在烘焙后养豆3～6天再使用。烘焙度稍浅则须养豆一周以上。我们用双份滤碗和无底手柄强调咖啡的厚重感。店内的拉玛佐科意式机上，比例积分微分温度控制器（PID，参见113页）显示198℉～200.5℉（92℃～93.6℃）时，我们开始冲煮，根据所用机器、季节、咖啡师的直觉、天气以及咖啡豆的烘焙日期等因素。我们通常量粉18.5～20克（0.65～0.75盎司），出品30毫升单杯份（稍微多于1液盎司）的浓缩咖啡或双份蕊丝翠朵的萃取时间较长，达34秒左右。结果常能体现这款浓缩咖啡拼配的意境。归根结底，这是协作成果，来自我们的生豆买手、烘豆师、培训部门、店经理、咖啡师，还有终端顾客。



对于单源浓缩咖啡，我们不倾向于展现自己的意志，而更倾向于让咖啡更自然地展现自己。现代意式泵压咖啡机在萃取浓缩咖啡的过程中会产生令人钦佩的等量压力，如果将压力变化表现在一张图上，你可以看到一个快速爬升的曲线，高达9个大气压，在30秒或更多的萃取时间

内呈一条直线，当泵关闭时会迅速下落。一台压杆机的压力曲线远远不够“正确”。但奇怪的是，9个大气压的缓慢上升，以及同样缓慢的下降，可以为单源意式浓缩咖啡的风味锦上添花，此乃我们更爱用压杆机出品单源意式浓缩咖啡的缘故。我们发现钟形的压力曲线（与现代意式泵压咖啡机的线性压力曲线正好相反）萃取出的咖啡更为甘甜饱满。此外，古董压杆机可说是最酷的东西了。咖啡馆里能有上溯至20世纪50年代的、让人惊艳的物件在完美运作，这是多么美好。我们萃取单源意式浓缩咖啡时一般会采用稍小粉量、更快萃取、冲煮头出更多水——多达40毫升（1.4液盎司）——只为带出杯测工作台上最受我们喜爱的咖啡豆品质。

你在出品了好几百杯咖啡、基本技巧已长时间习练巩固以后，也能引出特定咖啡豆的某些优点。改变粉量、水温、萃取时间长度以及萃取量可创出正合你心的口味。每一款咖啡，无论拼配抑或单源，都有不同特性。熟习技艺，你将学会带出对你而言既可口又有趣的咖啡风格。

打奶泡

与学习出品意式浓缩咖啡一样，学习打奶泡也需要多次习练。出去买约3加仑高品质、当地产的新鲜全脂奶——经过均质和巴氏消毒，但不是超高温消毒牛奶。到家立即放入冰箱直至完全冷藏，因为冷的比热的容易打发奶泡。关手机的时间又到了，你马上要进入一段广泛习练期。确保购买前基本没怎么吃过东西，因为你要试喝大量牛奶。

一个好的拉花杯应该是直边、不锈钢材质、有一个手把和一个凸出的小尖嘴。其容量应不多于奶泡量的两倍。例如，如果你要出品一杯12盎司（355毫升）拿铁，你应该用一个20盎司（590毫升）拉花杯。如果你要出品6盎司（180毫升）卡布奇诺，那就用一个12盎司（355毫升）拉花杯。

向拉花杯注入牛奶，直至离小尖嘴底部凹陷处大约1/2英寸（1.3厘米）。为发展稳定技术，努力保持位置每次相同。

开关蒸汽阀，让一股热水喷出。这叫清理，每次打奶泡前后不可或缺。打奶泡后要用湿布擦净蒸汽棒，确保没有奶渍残留，同样不可或缺。带有牛奶脆皮的蒸汽棒，正是一间中等偏下的咖啡馆里最令人绝望的装置。其潜台词是："我可以做到的，对我并非难事，我只是选择不去做。"它让我不禁好奇，这间咖啡馆还对何事介意。所以，擦净你的蒸汽棒。

打奶泡时，你需要考虑并只需考虑一件事：摇晃牛奶。一只手握住拉花杯柄，让手指能接触杯侧试温。将蒸汽棒顶端没入冷牛奶里约1/4英寸（6毫米）深。全程需用另一只手打开蒸汽阀门。保持尖端没入牛奶，同时拉花杯底部应与桌面平行。让蒸汽推动牛奶以生成一个漩涡。牛奶在旋转！细小的泡沫——小得看不见最为理想——正注入到旋转的牛奶中。归功于这些泡沫，相比简单热过的牛奶，正确打发的奶泡好喝太多，也明显更甜一点。用手指轻触拉花杯。当它的温度比舒适温度稍高、在144℉（62℃）左右时，关闭蒸汽阀门——然后清理，擦净蒸汽棒。

就是这样。拉花杯里的牛奶应尽可能快地旋转。目标是打出稠密的、甜甜的、闪亮的、精美的牛奶，看上去应该像巧克力布丁一样闪闪发光，倒出来则像白色的油漆，尝起来甜甜的、不烫，像春天雨停之后，奶牛走到户外吃草那样，此时便可品尝。

这需要习练。如果打出的奶泡太大，是因为蒸汽棒没入牛奶的深度不够。如果没有漩涡或最后成品不够闪亮——换句话说，如果你最终得到一杯热奶——是因为蒸汽棒没入太深。所以，打奶泡100次，嗅闻每一杯。如果闻起来像煮过头的蛋奶冻，牛奶过热。冷水洗净拉花杯再来一次。到奶泡看起来闪亮的时候，倒出一点点到小咖啡杯里，啜一小口。它喝起来应有令人愉悦的淡淡甜味，质感丰富。打过几加仑奶泡以

后，差不多可以将奶泡与浓缩咖啡结合了，切勿操之过急。

基础拉花 拉花乃不少自家咖啡师的脱线之处。他们在最喜欢去的咖啡馆见识过咖啡师做出心形、郁金香形、玫瑰花结形的各式拉花，会因画虎不成而感挫败。他们想给自家好友留下深刻印象，每次拉花意味着公投他们的咖啡师技术。这样拉花艺术反而阻碍他们享受一杯拉花不成却同样美味的好出品。你肯定不会花2，000～3，000美元跟自己过不去；入手意式机是为了让自己感到幸福。因此务必耐心，要专注于熟练萃取浓缩咖啡，打出丝滑甜美的可口奶泡。致力于旋转牛奶，频繁试味。让专业人士添枝加叶，自己在美味处着手。

假如牛奶有点起沫或质地粗糙，在吧台上重重敲几下拉花杯。我以前在农夫市集上常把拉花杯重重砸在咖啡车上，眼镜上溅满细小的奶斑，以致不得不暂停工作。在轻敲拉花杯、打破所有较大的泡泡后，旋动拉花杯中的牛奶，就像旋动一杯将要入口的优质波尔多葡萄酒那样。这会抛光奶泡表面，使其更加细致。

准备拉花时，将拉花杯的尖嘴尽可能靠近浓缩咖啡表面。如果你是右撇子，用左手拿装浓缩咖啡的杯子，左撇子则相反。用你惯用的手拿稳拉花杯，把咖啡杯想象成一个时钟，右撇子从3点钟位置开始、左撇子从9点钟位置开始拉花。过程要快，否则拉花杯表面密度低的泡沫会先被注入咖啡杯中，丧失完美混合液体的机会。右撇子应该从3点钟位置快速通过中心到9点钟位置，左撇子则反过来，去到3点钟位置。

牛奶要倒得够快才能打破咖啡脂表层，漂浮在下层，然后将咖啡脂再次顶到杯面。从起始点移到钟面中心时，想象你在用黄油软羊皮手套掌掴对手脸颊，手腕用力，手臂不用力。如果奶量准确、打发得当，接近杯子对面时，奶泡正好将要用完。你可能会看到咖啡脂快速浮现，如果做到就太棒了。没做到也无须忧虑。再次强调，在美味处着手，精湛的拉花定会随之而来。

意式咖啡饮品

那么何为玛琪雅朵、卡布奇诺以及拿铁咖啡？蓝瓶教授咖啡师如下：这三者的区别在于浓缩咖啡与奶的比例。玛琪雅朵装在一个2.7盎司（80毫升）的小咖啡杯里，浓缩咖啡与牛奶（打发前）的比例是1∶1；卡布奇诺装在一个6盎司（180毫升）的咖啡杯里，比例是1∶4；拿铁咖啡则装在12盎司（355毫升）的杯里，比例是1∶8。但重要的是要知道，如何构成“恰当”的玛琪雅朵、卡布奇诺以及拿铁咖啡有很多种概念，就像人们对定义“恰当”的马天尼鸡尾酒众说纷纭那样。在蓝瓶，关键在于遵循统一的内部标准，包括对于打奶泡、萃取咖啡和拉花方式。顾客能够识别与认可这种一致性，从一个咖啡师到另一个咖啡师，从一间店到另一间店。制作咖啡的时候，我们采用全脂牛奶，比例并不庞大；再说，让我们面对现实，用全脂牛奶制作的出品确实很好！如你坚持要被脂肪含量影响，选择分量更小的玛琪雅朵或卡布奇诺，然后享受杯中美味。



直布罗陀　蓝瓶公司提供一款饮品，装在一个4.5盎司（135毫升）、美国利比（Libbey）玻璃公司出产、带八角形斜面底座的古典玻璃杯里。其咖啡与牛奶比例通常是1.25液盎司（37毫升）的浓缩咖啡加上2.5液盎司（75毫升）奶泡，恰好处于玛琪雅朵与卡布奇诺咖啡之间。薄薄一层精美的奶泡，不会太热——专为要即刻一饮而尽的客人设计。有了它，再匆忙的客人也乐意在咖啡馆里伫足，与咖啡师寒暄几句，用不到1分钟的时间把咖啡喝光。值得一提的是，那咖啡杯非常好看，顾客们拿着它的时候看起来很优雅，没有一丝违和感。



林登大街上的咖啡亭筹备开业时，我们就已入手了这种杯子。采购它的一名员工误以为它够杯测用，后来发现容量偏小，我们便把它们装入印有“GIBRALTAR”这几个大写字母的纸箱，搁置一边。它们在准备调试店内的意式机时被投入使用。这些杯子的透明度和小容量完美适合

观察咖啡脂以评估出品质量所需——这很关键，皆因我们的咖啡机煞似科学怪人，会发飙。它乃是加州第一部带有比例积分微分温度控制器的拉玛佐科意式机（详情参见111页），再加上我们对泵压咖啡机并不熟悉——与压杆机恰好相反——导致当时的咖啡研发进展缓慢、过程痛苦。

咖啡亭开业时，林登大街的环境相当恶劣。我们隔壁是一家名叫黑暗公园（Dark Garden）的紧身内衣店，里面的一些匠人很快就出店游荡，想看看咖啡亭里的人到底在干什么。如果我们当天与拉玛佐科意式机相处和谐，我们便请那些紧身胸衣匠人喝一杯意式浓缩咖啡。但很多“园丁”（我们对他们的谑称）比较娇贵，符合蓝瓶标准的咖啡也能让他们可爱地皱起了鼻子并感叹：“这咖啡太苦了！”我们便在他们的浓缩咖啡上倒点奶泡，就像小杯型的拿铁。我们开业后，终有一位过客问起这饮品的名字，一位伶俐的咖啡师（他由此进入了杰出的咖啡界职业生涯）笑嘻嘻地说：“噢！这是我们的直布罗陀！”

冷不防地，顾客们开始点这款咖啡了。可惜店内的塑料饮品单早已印好，我们因此无意中创造了一款不在其上却颇负盛名的咖啡饮品。它堪与西班牙浓缩咖啡吧台里盛行的告尔多咖啡（cortado）媲美（为了除掉这种惩罚性深烘焙的西班牙浓缩咖啡的螫刺，他们会加入相对少量的温奶泡，以外观精致的杯子奉客），但当时我们浑然不觉。

令我甚感困惑的是，直布罗陀咖啡不久便出现在其他咖啡馆的饮品单上。至今，在美国、欧洲甚至日本的咖啡馆里，你都能找到它。我不认为这款为“园丁”创造出来的咖啡饮品在越来越受欢迎的、4.5盎司（135毫升）分量的浓缩咖啡行列中不可或缺。然而我真心乐见，我们成功认知并促进了即时消费短平快的浓缩咖啡饮品的潜在欲望。

摩卡和热巧克力

虽然大四喜（意式浓缩咖啡、玛琪雅朵、卡布奇诺以及拿铁咖

啡）是我们主打的意式咖啡饮品，我们也为提供优质的热巧克力而自豪。即使早在农夫市集，我们已采用TCHO公司（旧金山的巧克力新贵，注重从可可豆到巧克力的高品质）的饮用巧克力粉做成甘纳许，加上奶泡出品热巧克力。对于不喝咖啡的顾客和小孩子，它非常怡人。既然店里全年供应巧克力甘纳许与浓缩咖啡，拒绝顾客对摩卡的需求实乃无礼之极。摩卡基本算是在热巧克力里加单杯份浓缩咖啡，把咖啡、巧克力粉和牛奶或奶油结合在一起的传统做法可以追溯到18世纪意大利都灵的比切林咖啡馆（Caff è al Bicerin）。因此，即使它不是一款纯粹的饮品，我们还是可以堂堂正正地、自豪地为客人奉上一杯精心制作的摩卡。此外，我们还发现摩卡咖啡经常扮演“药引”的角色，引导那些不习惯喝更浓郁风味的咖啡或者简朴饮品的客人入门尝试我们的其他出品。











制作热巧克力和摩卡所需的甘纳许



制作热巧克力和摩卡所需的甘纳许

够2～3杯份用

这种水性基础的甘纳许是我们出品热巧克力和摩卡的基底。经培训部广泛测试，我们发现用水溶解巧克力，相比用牛奶或奶油，能产生更为浓郁美味的出品。幸运的是我们在东西海岸都与巧克力厂商为邻。在旧金山我们用TCHO公司出品的饮用巧克力粉；在纽约我们采用桅杆兄弟（Mast Brothers）公司的单源黑巧克力。采用的巧克力种类会影响甘纳许的浓度，因此你要依据味道调整巧克力的用量。

3盎司（85克）切碎的黑巧克力

1/4杯（2液盎司/60毫升）开水

把巧克力放入一个小碗或2杯份量杯里，在其上注入开水，接着不断搅拌直至巧克力融化、变得柔滑。如有手持式搅拌器，用它完全乳化混合物。

甘纳许可以放入密封容器中在冰箱保存1周左右。使用前在微波炉略微翻热。

摩卡

1杯份

如前所述，摩卡咖啡是顾客入门尝试其他咖啡饮品的“药引”（详见前几页）——有些客人可能需时更久而已。我们在海耶斯谷的咖啡店有一位老主顾喝摩卡的瘾头大到巅峰时期一日5杯，并以此得名“五杯摩卡大卫”。大卫最终走上喝纯黑咖啡的道路，但绰号如影随形。我们一般会婉拒出品冰摩卡咖啡，事因甘纳许极其浓厚，适合在温热时使用；我们也发现巧克力会在冰冷低温环境下结块成团，卖相与风味皆不如意。

注：不放浓缩咖啡的话，你喝到的便是热巧克力。

热巧克力和摩卡需放3汤匙甘纳许

8液盎司（1杯/240毫升）热牛奶或豆奶

双份蕊丝翠朵浓缩咖啡（参见119页）

把甘纳许放入一个10盎司陶瓷杯。直接倒上浓缩咖啡，然后倒入大概12～20英寸厚奶泡。地心吸引力是甘纳许和奶泡的天然搅拌器。无须搅拌，请即刻享用。







食



2002年，我和詹姆斯初遇时，他刚启动蓝瓶咖啡事业。与此同时，我和梅格·雷、莉兹·邓恩共有的蜜塔蛋糕店才一周岁。詹姆斯和我起步时同在旧金山湾区农夫市集上当露天小贩。每周五他都在老奥克兰市集销售咖啡豆，而我每周六都在伯克利中心市集卖蛋糕。蜜塔那时有个咖啡车，车上还有可爱的粉色篷布，每周我都把咖啡车摇摇晃晃地拖到伯克利农夫市集，设在我的蛋糕桌旁。我们是詹姆斯的第二大批发客户，他不得不忍痛承认，我们选中他的咖啡确实因为他的咖啡包装袋很好看。而我得承认我做的咖啡饮品乃是公害。幸运的是，一条美丽的裙子、一个害羞的微笑和一句自信的“您需要一块小甜饼配咖啡吗”常可亡羊补牢。好运的是，由于蓝瓶初出茅庐，几乎没人知道咖啡可以如此美味。

为了改变这种形势，我开始请求詹姆斯周六来伯克利帮忙制作咖啡，事态很快转为央求他入手我们的咖啡车。有幸蒙他应允，仍旧将咖啡摊位设在我的蛋糕摊位旁边，并顺理成章地成为了我的内部品尝员（参阅我的巧克力巴黎马卡龙故事，详见175页）和市集的新宠儿。早在2004年结合以前，我们便是推心置腹之交，理解并爱慕彼此的工作理

念、决心、审美情感和致力创作最佳出品的承诺。

2008年10月29日，我与詹姆斯成婚。平静的婚礼仪式在旧金山市政大厅举行，与朋友们在海耶斯谷咖啡亭简短地喝了杯咖啡。其后我们搭计程车到律师办公室，仍旧身着婚纱的我签署了出售我的蜜塔股权的确认文书。就这样，我开始了新的生活。庆幸，在按计划为蓝瓶咖啡亭设立一个小小的糕点部，然后开一家自己的馅饼店以前。我用假期的最后一个月从朋友处收集家族食谱，乐此不疲地摆弄各种可与咖啡相配的风味，并为我们位于海耶斯谷和铸币广场的两间咖啡馆研制出了第一套甜点。



我永不言弃的终生事业，始于一个原本为了帮助我爱人的短期项目，始于我们在旧金山现代艺术博物馆的顶楼雕塑公园开设一家咖啡馆之时。若干年前，当我还是一个艺术生时，伟恩·第伯的蛋糕画作捕获了我的想象力，并将我引到成为糕点厨师的路上。在我们的新咖啡馆里，我可以将我的艺术背景转化成为由博物馆展览的艺术品赋予灵感的、永远推陈出新的糕点产品线，其中当然包括受伟恩·第伯画作启迪而来的糕饼。2009年，我加入蓝瓶工作，蓝瓶于当年开始跨越式发展。

我现在监督三个糕点部门：一个在我们的奥克兰烘焙厂，它为我们四间零售门店提供小甜饼和蛋糕；一个在旧金山现代艺术博物馆的小厨房；还有一个更小的厨房在布鲁克林烘焙厂。每个部门都有自家餐单和惹人喜爱的烘焙工作组，他们创作美食的宗旨是：每一种出品都能与杯中咖啡相得益彰。

在下文你将获得大量糕饼配方，包括从早餐点心到某一种好吃到曾让詹姆斯起鸡皮疙瘩的马卡龙。接着你还会看到一些精选食谱，包括我们在铸币广场咖啡馆供应的风味早餐与午餐佳肴，还有一些朋友创造性地以我们的咖啡入馔的食谱。

正如出品咖啡，烹饪中有无穷多的小变量能对结果造成影响，从技术到厨具、食材，还有称量方式。在你开始烹饪以前，有些忠告需要记住。

——凯特琳•费里曼

器具

文中所有食谱都假设你有一台立式搅拌机。大多数食谱经过测试证明可由一台手动搅拌机配合完成，某些食谱仅需一把木勺和一个碗，任何情况下，成品的卖相都相当不错。如你不打算用立式搅拌机，让自己的直觉和应用现有装备的经验引导你。

烤箱种类繁多，也都不尽相同，因此我几乎不可能给出适用于每个家庭厨房烤箱的、完美精准的烘焙时长。感谢我的家庭食谱试验员群组，这些食谱出自各种烤箱：我家的老韦奇伍德烤箱，精准调温的新烤箱，对流恒温烤箱，以至家用吐司小烤箱。不出所料，烘焙时长各有不同，所以直接观察判断糕饼烘焙状态是最不容易失败的方法。

作为家庭烘焙师，最让我激动不已的进步是我意识到自己已不再需要根据食谱指引选择何种蛋糕烤盘，或用何种尺寸烤盘制作小甜饼。我在食谱中详述蓝瓶如何出品糕点，或是如何更便于家制的个人意见。如果能理解如何成功按食谱操作，我建议你们先按照我具体规定的方法做。我们来假设，在周日你有朋友们来与你在花园里共进早午餐，而你不想费事地做个蛋糕、切件、分别以小碟奉上，那就给每个人做一个杯子蛋糕大小的水果扣蛋糕吧。当然，做小蛋糕需要调整烘焙时长。考虑到你已经在大烤盘中做过蛋糕了，你可以轻松地通过目测或者其他方法去判定小蛋糕是否已经烤好。只要你认真观察、留意线索，无论是改变小甜饼和烤盘的大小，还是操控异常难用的烤箱，皆能得心应手。



最棒的厨房小家电之一是热电偶（如右图所示），一种可在五金店

买到的电子温度计。在科学和工业领域，它通常用于测量烤箱和空调的温度。它们价格便宜，完全精准，相当干净好用。我的热电偶用于检验烤箱温度、读取糖浆温度和实践其他对温度敏感的食谱，比如家制酸奶（参见141页）。它是难能可贵、极其精确的工具，非常值得入手用于烘焙和出品咖啡。

称重

我喜爱热电偶，因为它的测量精度可以到0.1度，然而，我更加喜爱我的克秤，因为它的测量可以精确到0.01克。蓝瓶的三家糕点厨房里都配有3种不同规格的电子秤：一个可以秤重5，000克（11磅）；一个可以秤重2，000克（4.4磅），精确到0.01克；还有一个最多仅可秤重140克（4.9盎司），但它最能精准量取微量食材如香料。1克的误差是否真的可以对最后出品造成影响？《蛋糕圣经》的传奇作者罗丝·利维·贝兰堡说："如一个人开始变得松懈，'这样下去真有差别吗'的观念很快会作用于其他事物并产生不良影响。精准测量是很好的生活方式。"

话说回来，此书并没有详细记录所有量少食材的重量。对于家庭自制食谱，相比用秤，使用茶匙和汤匙更易准确测量它们。不过，其他食材的重量都已被本书囊括，而且称重可保证你烘焙出很棒的作品。《蛋糕圣经》中罗丝的转换图已成为重量与体积转换的标准图，本书将遵循她的方法。

用体积量取面粉的说明

食谱的所有材料当中，面粉是最难按体积精确量取的，然而这又是决定烘焙成败的关键。我按照140克（4.9盎司）/杯，转换通用面粉——略多于罗丝的135克（4.8盎司）/杯。这基于舀出和扫平的量取方式：用

量杯直接从面粉中舀取一杯，然后用刀将表面刮平。相比一勺勺舀进量杯里量取的方式，每杯面粉重量最多超出20克。

对使用相当不精确面粉量的恐惧，如仍不足以让你出门入手电子秤的话，那么试想一下有它将少洗多少厨具吧。称食材分量时只需一两只碗和一台秤，不必再弄脏好些干量杯和液体量杯，并永远不用再考虑是在剁碎坚果之前还是之后称重了。格特鲁德·斯泰因可能说过，一克就是一克。

食材

除非特别申明，本书食谱中所有的材料都应保持室温，黄油和鸡蛋尤是。快速让黄油回复室温的方法是将黄油切成若干小片，然后置于厨房温暖处10分钟。让鸡蛋快速回复室温的方法是将鸡蛋（带壳）整个放入盛有90℉到100℉之间（32℃～38℃）温水的小碗里，静置约10分钟。对于那些首先打发黄油、糖然后加鸡蛋的食谱，配料维持室温能保证完美乳化面团或糊状物。

使用标准大鸡蛋，整个（去壳）重约50克（1.8盎司）。选择巧克力时，挑选可可含量不低于60%的、你所喜欢的黑巧克力。至于盐，我喜欢我的甜点含盐，常添加粗粒盐，偶尔会在不期然间吃到盐粒。这些食谱中不包含粗盐，但是当较大颗粒的盐更可取时，我指定莫尔登牌的海盐（欲知更多不同种类盐之间的区别或者是如何用手头现有的盐替代特定种类的盐，参见165页）。

这些注意事项以外，完全随你所好。我选择有机奶制品、鸡蛋和面粉烘焙，并总是尽可能选择当地供应商，在自家用和店内出品上都一样。即使这些食材会贵一些，但用它们做出的糕点质量更上乘。我鼓励大家使用香料并偶尔添加其他食材尝试创新，也经常就此提出建议。请

参阅163页，简单的食材替换将制作出个性化食谱，更满足你的口味所需。

出发吧，烘焙，烹饪，加以享受咖啡！我衷心希望你可以享受我曾体验过的那些同等美好的过程。

晨间咖啡良伴



红糖和冬日香料格兰诺拉麦片

12～15人份/制作时间：25分钟

全程用时：2小时30分钟

蓝瓶的格兰诺拉麦片完全可被称作健康食品。咸味和甜味渗入到厚片中，以红糖浆调味，同时伴随着幽幽的肉桂和肉豆蔻的香气。食谱中含有分量稍多一些的粗粒海盐，因此更让人欲罢不能。搭配牛奶很赞，酸奶（尤其是家制酸奶，141页）尤佳，伴以水果——美味出人意表。长时间低温慢火烘焙的麦片和坚果兼具柔软和松脆的质感。烘焙坚果、肉桂和肉豆蔻的诱人香气渐渐弥散开，你几乎想立刻出炉格兰诺拉麦片。但请一定克制住自己，在它变得松脆与干燥前不要任意搅动——此乃做出大块头小吃的诀窍。

本食谱可以做出一大份麦片。分量减半很容易，但既然烘焙需要2个多小时，成品又能贮存很长时间的话，不妨维持原有分量。

浅红糖1杯半（11.5盎司/325克）

水1/3杯（80毫升/80克）

燕麦片4杯（14盎司/400克）

粗粗切碎的核桃1杯半（6盎司/170克）

粗粗切碎的山核桃1杯半（6盎司/170克）

现磨肉桂粉1茶匙

现磨肉豆蔻粉1茶匙

莫尔登海盐3/4茶匙（详见165页）

菜籽油1/3杯（80毫升/71克）

香草精2茶匙半

将烤箱预热至150℉（120℃）。

红糖和水放入小炖锅。中火加热，持续搅拌直至红糖完全溶解、糖水沸腾，静置回复室温。

在一个大碗中均匀混合麦片、核桃、山核桃、肉桂、肉豆蔻和盐。

将菜籽油和香草精加入糖浆中，搅拌直至完全融合，然后浇在麦片混合物上。用手搅拌，直至所有材料相互融合出均匀质感；虽然满手黏糊，但它确是最佳工具。

转入一个13英寸×18英寸的带檐烤盘，轻轻拍打成平平的一层，厚度低于烤盘边缘。

烤75分钟。从烤箱中取出，用一个大金属铲翻面，尽量保持大面积完整。放回烤箱，再烤60分钟左右，直至完全干透，尝起来不再柔软。食用前放凉。

装入密闭容器里的格兰诺拉，在室温下可以贮存两周。





家制酸奶

8人份/制作时间：30分钟

全程用时：10小时30分钟

詹姆斯和我都爱酸酸的家制酸奶，每周自制两夸脱作早餐。我们家常见的早晨时光由以下要素组成：《纽约时报》摊在桌子上，穿着他的蓝瓶睡衣的詹姆斯，一杯他的卡布奇诺，一壶我要的茶，一人一大碗酸奶，撒上自制格兰诺拉（参见138页）或从农夫市集采购的新鲜水果和杏仁碎。制作酸奶是每周例行的简单公事，但着手时请确保你的烤箱或其他温暖的地方可供酸奶放置6小时。

尽管全程几乎不必使用器具，但精确的温度对成果至关重要，所以你需要一个厨房温度计。用于将牛奶转化成酸奶的微生物会在高于120℉（49℃）时死亡。因此一旦开始制作酸奶，要确保混合物低于此温度。

家制酸奶不含乳化剂和胶凝剂，所以它的质地不如商店购买的酸奶均匀。然而，比起我曾试过的任一商业酸奶，家制酸奶的味道更加纯粹、简单、浓郁，也更令人满足。

全脂奶4杯（945毫升/968克）

活菌原味酸奶2汤匙

牛奶倒入炖锅，以介于180℉～190℉（82℃～88℃）的中火煮至将沸。从热源移开炖锅，回温至110℉（43℃）。

酸奶放入小碗，加入牛奶1/4杯110℉（43℃），搅拌至顺滑并完全融合。将混合物加入余下的温牛奶，充分搅拌。

酸奶倒入耐热的带盖容器，如1夸脱（945毫升）的梅森瓶，或很多小罐子，或酸奶机的容器。

使用酸奶机时请参考厂商的说明书。不然便把酸奶放到温暖的地方，比如只开着长明小灯的烤箱，或在酸奶顶上放一个调到中挡的电热毯，并以毛巾覆盖。理想温度在100℉～105℉之间（38℃～41℃）。如果不用酸奶机，就要不定期检查混合物的温度，确保它不超过120℉（49℃）。接下来，坐等6小时。如果不想太酸，缩短时间；如果想要增加酸度，延长时间。

冷藏至少4小时直至变凉，放置一整夜再饮用最为理想。做好的酸奶用密闭容器盛放，在冰箱内可贮存1周。

列日华夫饼

6人份/制作时间：30分钟

全程用时：2小时

列日华夫饼乃是为轮渡大厦咖啡馆专门研制的，在那里能现点现做。由于轮渡大厦是一个交通枢纽，同时又是金融区职人的快节奏午餐经停地，顾客们常常匆忙到不能坐下享受华夫饼早餐。列日华夫饼有焦糖酥皮，不必再淋糖浆，实乃完美的便携式早餐或甜点。斯图亚特·布日昂扎，我们的好友与美食导师，发现从比利时进口的、由浓缩咖啡技术人员阿诺·霍尔舒重新接线的华夫饼机居然在仓库蒙尘，便创出了这个食谱。此前打入冷宫的装备，今日风靡众多轮渡大厦咖啡馆的顾客。

替代品：1茶匙香草精可由香草荚代替，通用面粉可用糕饼面粉代替。

活性干酵母1.25茶匙

或新鲜酵母1茶匙半

微温水1/4杯（60毫升/60克），约在90°F～100°F之间（32℃～38℃）

无盐黄油1/2杯（4盎司/113克）

糕饼面粉3/4杯（3.7盎司/105克）

通用面粉2/3杯（3.2盎司/91克）

细砂糖1调羹，额外多备一些用于撒糖

莫尔登海盐1/2茶匙（参见165页）

鸡蛋5个（8.75盎司/250克），室温

香草荚1个

珍珠糖3汤匙（见注解）

小碗中混合酵母和水，静置5分钟。

融化黄油，冷却至115℉（46℃）。面粉和细砂糖分别过筛后放入大碗。加盐搅拌。

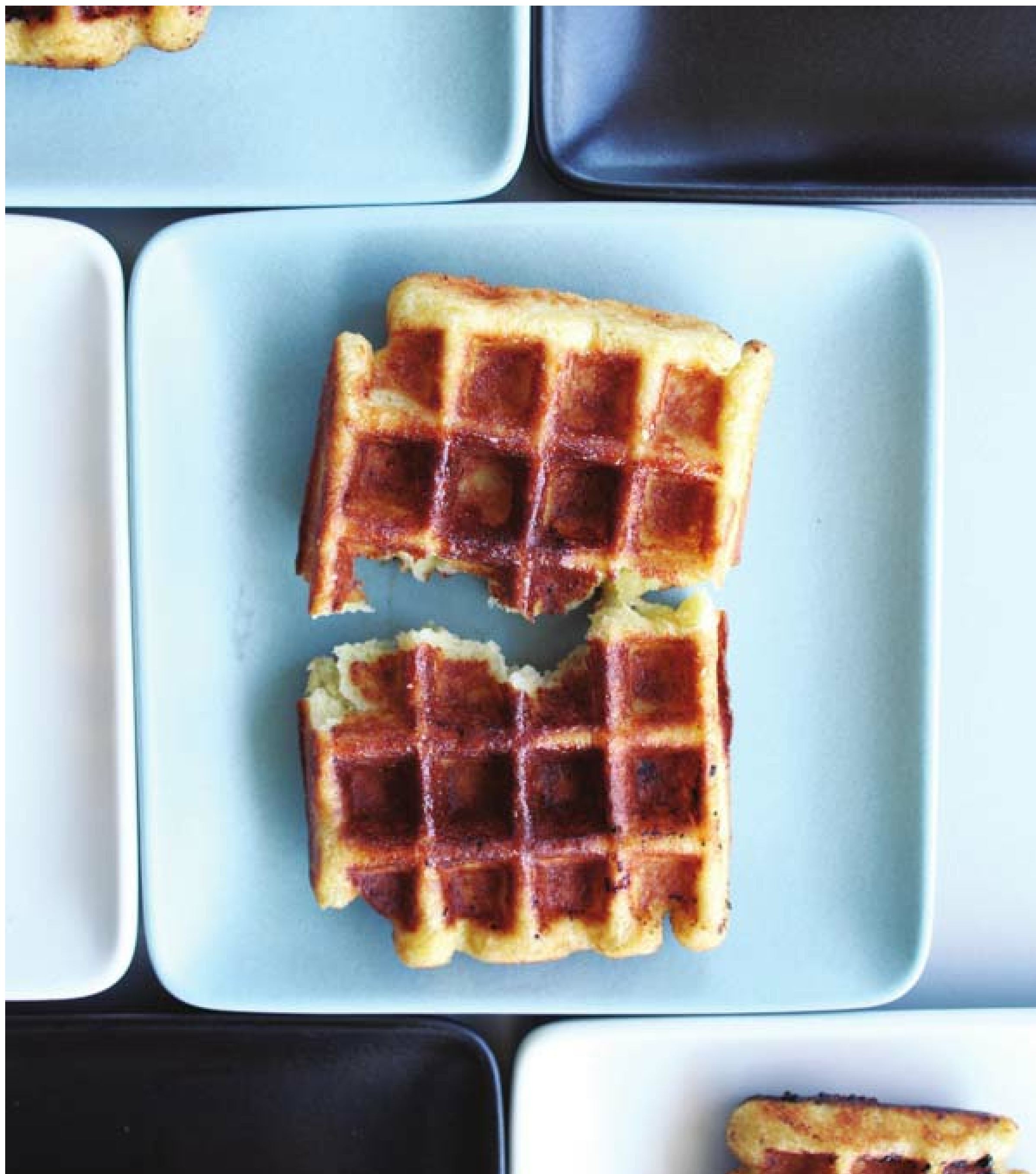
用中碗打鸡蛋。香草荚从中剖开，将籽刮入鸡蛋，用力搅拌直至混合均匀。将蛋糊、酵母与融化的黄油加入面粉混合物。搅拌至顺滑。

用保鲜膜盖住糊状物静置，发酵至原体积两倍大，一般需要1小时或冷藏过夜。

轻轻将珍珠糖混入面团，静置15分钟。预热比利时式华夫饼机至中高火力。

面糊1/2～3/4杯（120毫升～150毫升）舀入华夫饼机，上撒一点儿白砂糖。（面糊的用量可随华夫饼机的大小改变；小失误将教会你如何做出最完美的华夫饼）。烘到指示灯熄掉或是表皮变焦脆，即食。

注解：珍珠糖是压紧了的甜菜糖，看起来像岩盐。它有很高的熔点，因此在烘焙过程中可以保持完整，为华夫饼增加格外松脆的口感。



荷兰柔软华夫饼

6～7人份/制作时间：30分钟

全程用时：30分钟

我们在铸币广场咖啡馆供应涂黄油的华夫饼。有别于拿了就走的列日华夫饼（见142页），这些蓬松柔软的华夫饼意味着要涂上厚厚黄油、淋上枫糖浆。在一个悠闲的周末早晨，一杯咖啡在手，坐在餐桌边尽情地享受。供应这种华夫饼的想法源于一次在京都的旅行。京都有一间令人惊叹的24小时营业的虹吸式咖啡店，名叫田中吧。那里除了咖啡单，还有一份上有华夫饼配图的甜品单。没有任何醉鬼能比早上6点钟田中吧里的一个年轻日本人更讲究了：他身着剪裁合体的蓝西装，打着领带，吃一份华夫饼，配以虹吸式咖啡，试图从醉酒中清醒过来，及时搭火车上班。

替代品：1/2茶匙香草精可替以香草荚

通用面粉2杯半（12.3盎司/350克）

糖1/2杯（3.5盎司/100克）

泡打粉2茶匙

粗粒盐1/2茶匙

鸡蛋2只（3.5盎司/100克），室温

“半对半”奶油2杯（475毫升/484克）

香草荚1/2个

融化的无盐黄油7汤匙（3.5盎司/100克），

额外多备一些软化的黄油上桌用

枫糖浆，上桌用

用大碗均匀混合面粉、糖、泡打粉和盐。

用中碗混合鸡蛋和“半对半”奶油，用力搅拌至均匀融合。香草荚从中剖开，将籽刮入鸡蛋混合物中，搅拌至香草种子在混合物中分布均匀，再加到面粉混合物中，搅动至均匀混合。轻轻搅动融化的黄油。

预热华夫饼机至中高火力。烘到指示灯熄掉或是表皮变焦脆。立即配上软化的黄油和枫糖浆享用。刚出炉的华夫饼有着最脆的表皮，趁热吃最为美味。如是一群人享用，可以把先烤好的华夫饼放入200℉（93℃）的烤箱中，等到所有华夫饼制作完成再一起上桌，但它们的表皮不会像刚出炉般松脆。

剩余的华夫饼都可在完全放凉后装入带拉链的冷冻袋，放入冰箱冷冻能贮存最多1个月。需要食用时将它用吐司机翻热，就是方便简单的工作日早餐了。

柠檬开心果碎顶草莓扣蛋糕

9英寸（23厘米）蛋糕；6～8人份/制作时间：45分钟

全程用时：1小时45分钟

对于蓝瓶咖啡馆自设糕点部门一事，詹姆斯特别骄傲。自己供餐可以控制蓝瓶给予顾客的完整体验，他非常喜欢这点。PBM（出品敷衍的麦麸小松饼，perfunctory bran muf？n）不能上架，此乃他的大事。好吧，事实证明很多人喜欢以小松饼当作早餐，一些顾客对于我们不提供类似出品表示大失所望。充分理解“小松饼”婉转的指代“早餐蛋糕”后，我决定研发一种装在精致纸杯里的黄油水果蛋糕。

扣蛋糕（Buckle）是一种传统的美式蛋糕，本质上就是带有水果的

（常为蓝莓）、配咖啡吃的蛋糕。传说在做扣蛋糕时你需要在顶部堆高高的糖粉奶油碎末，它们在烘焙过程中弯曲变软，在蛋糕中心形成蕴藏水果和糖粉奶油碎末的沟壑。我从未见到一个扣蛋糕弯曲变软，但当在家自制时，我都喜欢把它做成一个大蛋糕，增大表面积，以增大碎顶弯曲变软的概率，并让詹姆斯安心：这不是小松饼，而是一个伴咖啡蛋糕。

替代品：扣蛋糕使我们能在糕饼盒中展现当季的水果。比如，春天有传统的香草杏仁碎顶蓝莓扣蛋糕；夏天有柠檬开心果碎顶覆盆子桃子扣蛋糕；秋天有香料核桃碎顶南瓜扣蛋糕；冬天有山核桃碎顶烤柑橘扣蛋糕。草莓可替以任何等量的水果。可用任何种类的坚果代替开心果，可以往糖粉奶油碎末里加任何种类的柑橘皮。对于南瓜扣蛋糕来说，用3/4杯烤南瓜泥或者其他可食用南瓜（见注解）代替水果，把肉豆蔻粉和肉桂粉各1/4茶匙加入面粉混合物。

碎顶材料

冷无盐黄油6汤匙（3盎司/85克）

通用面粉1杯（4.9盎司/140克）

糖1/2杯（3.5盎司/100克）

粗粒盐3/4茶匙

精细研磨的柠檬皮，1个柠檬的皮量

粗粗切碎的去壳无盐开心果仁1/2杯（2.7盎司/76克）

蛋糕

通用面粉1杯（4.9盎司/140克）

泡打粉1茶匙

室温无盐黄油11汤匙（5.5盎司/156克）

糖3/4杯（5.3盎司/150克）

粗粒盐3/4茶匙

鸡蛋2个（3.5盎司/100克），室温

香草精1茶匙

切成一口大小的草莓1杯（4.7盎司/133克）



制作碎顶　黄油切成小块，室温下静置5分钟。

立式搅拌机装上桨叶，在搅拌碗中混合面粉、细砂糖、盐和柠檬皮。加入黄油，低速搅拌2分钟，直至混合物类似于粗粒海砂。加入开心果搅拌。直至碎顶配料开始凝结成像沙砾样的块状，切忌变成面团状。碎顶配料如果不需即刻使用，在冰箱内可冷藏3天，在冷冻室可保存1个月。

制作蛋糕　预热烤箱至350℉（175℃）。用黄油和面粉涂抹一个9英寸（23厘米）脱底模的底部与四周。

面粉和泡打粉筛入一个小碗。

在搅拌器的碗中低速打发黄油至顺滑，约1～2分钟。加入盐和糖，低速打发至混合均匀。刮下碗壁上的混合物，低速打发至蓬松轻盈，约4～5分钟。

在小碗中混合鸡蛋和香草精，用力搅拌直至混合均匀。

搅拌机开中速，慢慢以直线状匀速倒入鸡蛋混合物，搅拌直至融合均匀、顺滑，约30秒。刮下碗壁的混合物，继续中速搅拌30秒。

刮下碗壁上的混合物，加入面粉混合物。低速搅拌直至质地均匀。用橡胶刮刀拌入水果，直至水果均匀分布在混合物中。

组合与烘焙　将糊状物倒入准备好的脱底模中，用抹刀或橡胶刮刀平整表面，均匀撒上碎顶材料。烤55～60分钟，直至碎顶变干，颜色变成金黄色，扣蛋糕变得结实，用手指轻压时会回弹。在烘焙时间过半时旋转脱底模。

连蛋糕带模具放在网架上冷却30分钟后再脱模。趁热或室温时享用。室温下在密闭容器中可保存3天。

注解：制作南瓜泥时，烤箱预热至375℉（190℃）。将种种可食用的南瓜如橡实南瓜、日本绿南瓜、红南瓜或者奶油冬南瓜一分为二，挖去瓜子。其后将南瓜倒扣在涂好油的烤盘上约烤45分钟，直至它变软，且容易用刀切开。冷却至可以安全操作后，刮出南瓜肉。手工或以食品处理机捣碎至柔滑。为求方便快捷，可使用无糖罐装南瓜泥。

葛缕子山核桃碎顶司陶特烈性黑啤酒伴咖啡蛋糕

9英寸（23厘米）伴咖啡蛋糕；6至8人份/制作时间：45分钟

全程用时：3小时45分

2009年的蓝瓶公司假日派对上，我的糕点厨师朋友妮可·克拉辛斯基（人人向往的旧金山“州鸟为食State Bird Provisions”餐厅主人）用司陶特烈性黑啤酒和燕麦给我们做了一个极其美味的蛋糕。蛋糕里加有啤酒，我们的员工们对啤酒像对咖啡一样要求甚高，然而当晚此甜点赢得前所未有的满堂喝彩。在咖啡专家的一片赞誉声中，我意识到它可以是咖啡良伴。妮可慨然应允我的所求，分享食谱，容我将其改为店内供应的配咖啡蛋糕。

我偏爱在所有糕点上加碎顶，但要以何等材料入馔，令此风味复杂的蛋糕锦上添花，让我颇为踌躇。拉开充满香料与灵感的抽屉，我发现了一包本打算作为甜点成分的葛缕子。就是它了！山核桃带来浓烈的烘烤风味，让葛缕子气味与五香熏牛肉三明治有别，红糖既甜蜜又令人开心。蛋糕上市时，我们用本地精酿入馔——不是红遍旧金山的木兰酿酒厂出品的特酿，就是纽约布鲁克林酿酒厂出品的黑巧克力司陶特烈性黑啤酒。我推荐你使用深浓的司陶特烈性黑啤酒或者波特啤酒，并鼓励使用当地精酿。

切记，做蛋糕前，司陶特烈性黑啤酒、燕麦和醋栗需要浸泡2小

时，请事先妥为计划。

碎顶材料

冷无盐黄油7汤匙（3.5盎司/100克）

通用面粉1杯（4.9盎司/140克）

细砂糖1/4杯（1.8盎司/50克）

红糖1/4杯（1.9盎司/54克）

葛缕子籽2茶匙

粗粒盐3/4茶匙

碎山核桃1.25杯（5盎司/142克）

蛋糕

司陶特烈性黑啤酒1杯（240毫升/240克）

燕麦片1杯（3.5盎司/100克）

醋栗1/4杯（2盎司/57克）

通用面粉1杯半（7.4盎司/210克）

小苏打1茶匙

无盐黄油1/2杯（4盎司/113克），室温

细砂糖1杯（7.1盎司/200克）

浅红糖1杯（7.7盎司/217克）

粗粒盐1.25茶匙

鸡蛋2个（3.5盎司/100克），室温



制作碎顶　将黄油切成小块，置于室温下5分钟。

立式搅拌机装上桨叶，在搅拌碗中混合面粉、细砂糖、浅红糖、葛缕子籽和盐。加入黄油，低速搅拌约2分钟，直至混合物类似于粗粒海砂。加入山核桃碎，直至碎顶配料开始凝结成像沙砾样的块状，切忌变成面团状。碎顶配料如果不需即刻使用，在冰箱内可冷藏3天，在冷冻

室可保存1个月。

制作蛋糕　在混合蛋糕前2小时，将司陶特烈性黑啤酒、燕麦和醋栗放入碗或密闭容器中混合均匀。盖好，室温下静置2小时。析出混合物，留下液体备用（你可以提前1天做好此步骤；浸泡2小时，然后析出水分，在冰箱里用密闭容器分别贮存黑啤液体和浸泡过的材料）。

烤箱预热至350℉（175℃）。用黄油和面粉涂抹一个9英寸（23厘米）脱底模的底部与四周。

面粉和泡打粉筛入一个小碗。

在搅拌器的碗中低速打发黄油至顺滑，约1～2分钟。加入细砂糖、红糖和盐，低速打发至混合均匀。刮下碗壁上的混合物，低速打发至蓬松轻盈，约4～5分钟。

鸡蛋打入小碗中，将蛋黄和蛋白搅匀。

慢慢以直线状匀速倒入鸡蛋混合物，搅拌直至融合均匀、顺滑，约30秒。刮下碗壁的混合物，继续中速搅拌30秒。

刮下碗壁上的混合物，然后，面粉分三次（第一次与最后一次均为加入面粉）、黑啤液体分两次交替加入。低速搅拌直至融合。用橡胶刮刀轻轻拌入燕麦片和醋栗，直至均匀分布。

组合与烘焙　将糊状物倒入准备好的脱底模中，用抹刀或橡胶刮刀平整表面，均匀撒上碎顶材料。烤55～60分钟，直至碎顶变干，颜色变成金黄色，蛋糕变得结实，用手指轻压时会回弹。在烘焙时间过半时旋转脱底模。

连蛋糕带模具放在网架上冷却30分钟后再脱模。趁热或室温时享用。室温下在密闭容器中可保存3天。



水波蛋吐司

2至4人份/制作时间：15分钟

全程用时：15分钟

蓝瓶的前6年，不管在农夫市集还是在海耶斯谷咖啡亭，客人们只能站在户外喝咖啡。詹姆斯计划开的第一家咖啡馆位于铸币大厦——旧金山历史建筑物——危险的后街，他着眼缔造一处文明静谧的所在，拥有日本咖啡器具和类似水波蛋吐司这样的简单餐食。这想法此后被证明是无比成功的。他仅有的两台电磁炉和一台对流恒温烤箱的小厨房里，出品了数量远超预期的水波蛋吐司。那里的头3年，据粗略估算，我们的厨师、安吉尔和恩里克·阿圭略两兄弟在这简陋的厨房里做了将近6，000个完美的水波蛋吐司。他们的方法是：将鸡蛋没入一煮滚就马上离开沸水，因此不必紧盯着微沸的水。不要往水里一次加入太多鸡蛋，否则水温下降导致鸡蛋不熟。

水波蛋

鸡蛋4个

白醋或者白葡萄酒醋2汤匙

粗粒盐

黄油，室温

2～4片厚切的吐司面包，烤过（见注解）

现磨黑胡椒

将鸡蛋分别打入独立小碗或小模子里。

带密闭盖子的大炖锅里倒入4英寸（10厘米）深的水。加入醋和少许盐，煮至滚沸，熄火，即刻将鸡蛋滑入水中，确保鸡蛋之间有约2英寸（5厘米）的距离（如果空间不够，分批煮鸡蛋，每批次间将水重新煮沸）。盖好锅盖，静置约3到3.5分钟，直至蛋白全熟，蛋黄仍流动。用篦式大漏勺从水中轻轻捞出鸡蛋，控干。

烤吐司抹上黄油，每片上放1～2个水波蛋。撒盐和黑胡椒，即食。

注解：在铸币广场咖啡馆里，我们采用旧金山湾区顶尖面包公司出品的长条甜面包。它是一款非常简单的白面包，切厚片稍微烤一下，外皮酥脆、内里柔软。我建议从当地面包店采购新鲜长面包或法包，此外，本食谱非常灵活，你可用自己喜爱的任意面包。



加泰罗尼亚蛋，配炖菜与番茄酱汁

4人份/制作时间：50分钟

全程用时：50分钟

除水波蛋吐司外，铸币广场咖啡馆季节性供应这份同样有水波蛋的早餐。这是我们的儿子达西尔最爱的冬季早餐，我们为此骄傲不已。我相信，看着8岁大的孩子狼吞虎咽深绿色叶菜是每个家长的愿望。

番茄酱汁

特级初榨橄榄油3汤匙

蒜蓉1瓣

番茄泥约1罐（14盎司/400克）

或新鲜番茄泥1杯半（355毫升）

粗粒盐

现磨黑胡椒

绿叶蔬菜

特级初榨橄榄油1/4杯（60毫升/54克）

无盐黄油2茶匙，室温

甜菜、菊苣、羽衣甘蓝、宽叶莴苣或它们的综合1.5磅（680克），

切成片状，宽约1英寸（2.5厘米）

粗粒盐

现磨黑胡椒

水波蛋4个（见152页）

磨碎的干酪，如帕尔玛奶酪、罗马绵羊奶酪，

或者伊地亚萨瓦尔奶酪等，作为配菜

制作番茄酱汁 用无化学反应的长柄锅，中低火加热橄榄油。放入蒜蓉炒香，约30秒，加入番茄泥同煮，不时搅拌，直至番茄闻起来与入口皆是甜而不酸，罐装番茄需时约20分钟，新鲜番茄需时约10分钟。以盐和黑胡椒调味。

制作炖菜 用大炖锅以中高火加热橄榄油和黄油。小心地放入蔬菜，当心溅油。如用综合蔬菜，硬的先下锅，如羽衣甘蓝；约1～2分钟后放易熟的，如甜菜（宽叶莴苣用时更少）。翻炒、让蔬菜变软，给其他蔬菜腾出地方，直至蔬菜变成翡翠绿色，水分收缩，但仍爽脆，约5～7分钟。以盐和黑胡椒调味。

组合 将蔬菜均分到4个餐盘中，做成鸟窝形状，放上一颗水波蛋，以少许盐和黑胡椒调味，淋上番茄酱汁，将奶酪碎撒在顶端，即食。

蓝瓶班尼迪克

4人份/制作时间：45分钟

全程用时：45分钟

因地制宜改良班尼迪克（如佛罗伦萨版、乡村版，或是班尼迪克）实乃传统，因此我们在铸币广场咖啡馆循例出品了蓝瓶版本：用厚切顶尖面包公司的长条甜面包片代替英国松饼，以白汁替代荷兰酱。虽然我爱荷兰酱的香浓丰富，但浓郁的、肉汤般的白汁与从普拉瑟牧场肉制品公司采购的枫糖腌火腿最为合衬。介于经典班尼迪克和乡村版班尼迪克

之间，这份早餐是完美的旧金山班尼迪克。酱汁可在几小时前准备好，室温下静置，用时稍微加热。

白汁

无盐黄油5汤匙（2.5盎司/70克），室温

切丁红洋葱1杯（7盎司/198克）

白葡萄酒1汤匙

全脂牛奶1杯（240毫升/242克）

“半对半”奶油1杯（240毫升/242克）月桂叶1片

粗粒盐

现磨黑胡椒

通用面粉1汤匙半

乡村面包大的厚切片4片，约1.5英寸（4厘米）厚，

烤过

腌火腿4片

磨碎的格律耶尔干酪1/2杯（2盎司/57克），作配菜

水波蛋8个（见152页）

制作白汁 中等大小的炖锅中加入3汤匙黄油，用中低火熔化。加入洋葱炒香至半透明，约3～5分钟。加入白葡萄酒收汁，煮掉酒精，约1～2分钟。加入牛奶、“半对半”奶油和月桂叶，以盐和黑胡椒调味。继续频繁搅拌直到将沸；不要将牛奶煮糊或是煮沸。调到低火继续煮，不时搅拌，白汁入味需10分钟左右。用细网筛过滤，丢弃葱渣和月桂叶，一旁静置。

同一个锅内放入余下的2汤匙黄油，中低火加热，直到黄油中的水分蒸发，需时约5分钟。加入面粉搅拌，形成顺滑的面糊，继续煮，时常搅拌直至变焦黄，约3～4分钟，切勿煮糊。边搅拌边缓缓加入牛奶混合物。如牛奶加入过快或无持续搅拌，酱汁将不会变浓稠（如果酱汁没有变浓稠，快速煮到接近沸腾，搅拌，然后从热源上移开）。用盐与黑胡椒调味。

组合　将吐司放入餐盘中，每块上放一片火腿和两个水波蛋。淋上白汁，抹匀，顶上撒两汤匙格律耶尔干酪。即食。

点睛之作



藏红花香草裂纹小圆饼

9块大曲奇/制作时间：30分钟

全程用时：4小时

它们决不是传统的裂纹小圆饼，既无塔塔粉，也没沾满肉桂和糖。藏红花、红糖和香草的融合，反而给它带来不寻常的黄油硬糖咸味，外表金黄，口感既柔软又筋道。我承认给它取名“裂纹小圆饼”是为了增加销量。此前它叫“香草藏红花小甜饼”时几乎无人问津。我怀疑藏红花入甜点一事令人闻之却步，一个耳熟能详的名字也许能令人减轻疑虑，引人入胜。事实证明确实如此。唯一不足的是，当这善意的谎言被裂纹小圆饼爱好者识破时，我必须解释我的初衷！

替代品：用香草荚代替香草精

藏红花约30条（产生藏红花粉1/8茶匙，见注解）

香草荚1/2个

牛奶2汤匙

通用面粉2杯（9.9盎司/280克）

小苏打1茶匙

无盐黄油1/2杯（4盎司/113克），室温

细砂糖1/2杯（3.5盎司/100克）

浅红糖1/2杯（3.8盎司/100克）

粗粒盐1茶匙

鸡蛋1个（1.8盎司/50克），室温

香草精1/2茶匙

用乳钵把藏红花捣成粉，用香料研磨机或精细地切成碎末也可。粉越细，小圆饼中的藏红花的颜色和气味越浓烈。

香草荚从中剖开，将籽刮入一个小炖锅中。加入香草荚、牛奶和藏红花，以极低火力煮热，直至边缘出现小气泡，温度控制在180℉～190℉间（82℃～88℃）。或者，将香草荚、牛奶、香草籽和藏红花放入一个小微波炉碗，加热约20～30秒。密封静置约10分钟。牛奶将呈阳光般的黄色。

面粉和小苏打筛入一个中碗。

立式搅拌机装上桨叶，在搅拌碗中低速打发黄油至顺滑，约1～2分钟。加入细砂糖、浅红糖和盐，低速打发直至混合均匀。刮下碗壁上的混合物，中速打发至蓬松轻盈，约4～5分钟。

从牛奶中取出香草荚，把吸附在上面的液体和香草籽挤回牛奶。在中碗里混合牛奶混合物、鸡蛋和香草精，大力搅拌至混合均匀。

搅拌机调至中速，慢慢以直线状匀速倒入鸡蛋混合物，搅拌直至融合均匀、顺滑，约30秒。刮下碗壁上的混合物，继续中速搅拌30秒。



刮下碗壁上的混合物，加入面粉混合物。低速搅拌直至质地均匀。

面团用橡胶刮刀刮出，放入密闭容器或用保鲜膜包裹。盖好盖子，如用保鲜膜，紧紧地把面团包裹成磨盘形状，放入冰箱冷藏3小时～5天。

预热烤箱至350℉（175℃）。烤盘中铺上烤盘纸或硅胶垫。

将1/4杯（60毫升）面团揉成球状，接着放入烤盘，之间至少间隔2英寸（5厘米）（如果做成不同大小的小甜饼，请参考162页侧栏）。

烤大概16分钟，直至变金黄，不要太焦，在烘焙时间过半时转换烤盘的方向。小圆饼出烤箱时的最理想状态是：中心变高，九成熟，出炉后很快裂开（我发现电烤箱可以做出最完美的裂纹）。无裂纹也不必担心，它们还是那么好吃。

小圆饼在烤盘中静置10分钟再取出。

小圆饼刚出炉时趁热吃最为美味。然而在室温下，用密闭容器只可保存两天。但制面团密闭保存在冰箱中却可存放5天之久，有鉴于此，每次现烤当下所需的分量即可，余下的面团放入冰箱留待下次使用。

注解：藏红花常见于开胃菜中。吃小圆饼时为避免西班牙海鲜饭的画面萦绕不去，藏红花的用量务必精确——完美和太过之间仅差一线。藏红花用量精确时，意式脆饼看上去微黄，尝起来有一点点干净的蜂蜜味道而不会觉察到藏红花的味道。

姜糖小甜饼

9大块小甜饼/制作时间：30分钟

全程用时：4小时

我爸爸是教会我享受所有甜食的导师，他长期如松鼠般未雨绸缪，在卧室贮存一些甜点，用以午夜“救急”。在他收藏的所有小甜饼中，纳贝斯克德式姜饼的成熟味道，是我5岁时的心头好。我记得它们难以置

信的辣，泡在牛奶里却又异常好吃，无论记忆准确与否，那味道深深烙印在我脑海中。

出于对德式姜饼的喜爱，我想为我们店里增加一款富有嚼劲的姜饼。为了达到“有嚼劲但不像糕饼”的理想质地，我增加了糖蜜，减去了鸡蛋。我决定以草果（香豆蔻）替换已成老生常谈的传统圣诞香料。小豆蔻（绿豆蔻）的这位烟熏火燎的亲戚，有一种质朴的味道，让你想起营火。为使草果的樟脑味痕迹变得既圆润又柔软，我加入一些可可粉来丰满它，但仅仅是一点点，不致带来巧克力的感官印象。在两种姜和大量黑胡椒的共同作用下，这些小甜饼有奇特的辛辣味道，既百感交集又分明不过，恰似5岁的我擅闯“禁地”、偷吃姜饼时的感受。

替代品：这绝对是一种辛辣的小甜饼，但是风味可以调整、拉低到不那么火热的程度。减少一半的生姜和黑胡椒用量，可以做出既好吃又没那么辣的小甜饼。强烈建议用草果，但丁香粉1/2茶匙加小豆蔻粉1/4茶匙也可救急。超爱吃姜，想要重姜味，可增加1/4杯剁碎的糖渍姜和面粉。注意，唯一不可改变的配料是糖蜜——仅使用叫做巴巴多斯糖蜜的稀糖蜜，在所有糖蜜中它的口感最温和。除此之外的任意一种糖蜜，都会把小甜饼里的其他风味覆盖掉。

通用面粉2杯（9.9盎司/280克）

天然可可粉1汤匙（非荷兰式处理法）

干姜粉1汤匙

小苏打3/4茶匙

草果粉3/4茶匙

现磨黑胡椒1/2茶匙

无盐黄油1/2杯（4盎司/113克），室温

磨碎的生姜3汤匙（1.6盎司/45克）

浅红糖1/2杯（3.8盎司/109克）

细砂糖1/4杯（1.8盎司/50克），

额外多备一些用于小甜饼沾糖

粗粒盐1/2茶匙

不含二氧化硫的稀糖蜜1/2杯（5.7盎司/161克）

面粉与可可粉、生姜粉、小苏打、草果粉和黑胡椒一同筛入碗中。

立式搅拌机装上桨叶，在搅拌碗中低速搅拌黄油和剁碎的生姜，约1～2分钟。加入浅红糖、细砂糖和盐，低速搅拌直至混合均匀。刮下碗壁上的混合物，中速搅拌至蓬松轻盈，约4～5分钟。

加入糖蜜，混合均匀。刮下碗壁上的混合物，接着加入面粉混合物。低速搅拌至质地均匀。

面团用橡胶刮刀刮出，放入密闭容器或用保鲜膜包裹。盖好盖子，如用保鲜膜，紧紧地把面团包裹成磨盘形状，放入冰箱冷藏3小时～5天。

预热烤箱至350℉（175℃）。烤盘中铺上烤盘纸或硅胶垫。用一个小碟子装上细砂糖。

将1/4杯（60毫升）面团揉成球状，在细砂糖中来回滚动，接着放入烤盘，之间至少间隔2英寸（5厘米）（做大小不一的小甜饼，参见下文）。

烤11～13分钟，直至小甜饼触感柔软、顶部开裂，在烘焙时间过半时转换烤盘的方向。

小圆饼在烤盘中静置10分钟再取出。时间增加，表皮会随冷却渐渐

变硬。

出炉当日最好吃。然而在室温下，用密闭容器只可保存两天。但制面团密闭保存在冰箱中却可存放5天之久，有鉴于此，每次现烤当下所需的分量即可，余下的面团放入冰箱留待下次使用。

小甜饼尺寸

蓝瓶的小甜饼都是大块的，比我在食谱中所书稍微大些，大概60克（2.1盎司）/块。此举原因有二：第一，在糕点部只有我一人时，我只能做需要的数量。第二，更重要的是，你可以充分利用烘焙时间，在同一块大尺寸的小甜饼中烘出两种不同质感：表皮清脆、内里绵软。小块的容易全部熟透，从内到外都是脆的。你可以选择做小块的，务必当心烘焙时间。整批烘焙以前，最好先试烤一两块。

香料和酒

在研发新食谱时，每一位糕点厨师都各出奇谋。有的参考摩天大楼，做出直入云霄的糕点；有的从农夫市集的新鲜季节性食物中寻找灵感；有的扫荡香料柜，出品勉强能称作甜点的东西。我在蓝瓶的既定目标是做出和咖啡相衬的味道，我的智囊正是我的香料柜和酒柜——确切地说，“圣所”的香料和圣佐治酒厂的酒。

位于旧金山的“圣所”是厨师的天堂，提供最精良的香料，专攻稀有品种。圣所的香料和其他商品先前仅批发给从业者，现在网站也有公开零售罐装香料。圣佐治酒厂是阿拉米达的一家酿酒厂，就在奥克兰蓝瓶烘焙厂外、码头对面。它成立时乃是一家生命之水酿酒厂，最出名的酒是一号飞机库伏特加，它也酿造惹人喜爱的威士忌、白兰地和杜松子酒，所有产品都用最好的材料、小批量生产。我有幸获准进入厂房嗅闻、品尝新酿的酒，并与员工和业主高谈阔论，把诱人的材料样品带回家。

香料和酒的优越性之一是：你不必为改变风味导向而大幅修改食谱。传统姜饼香料沉闷？试试使用草果吧。不想再用香草精了？拎起月光威士忌的瓶子吧。

本书中所有的食谱皆属于你，我鼓励你依照自己的想法作修改。但我仍建议初学者如法炮制，因为它们历经千锤百炼，深受大众欢迎。试过原版后，根据自己的口味进行调整。我可以做出一个相对符合大众口味的糕饼，但可能你会想要在此基础上稍加改变。小甜饼食谱里的半个香草荚带来的风味可能不如你想要的浓郁，你可能希望我在水果扣蛋糕里加上一些肉桂。只要基础分量不变，更换香料和提取物，便可轻易创作出合你心意的个人食谱。

我使用的香料有些并不大众化，在街市上可能找不到，甚至连当地食品店都没有。我在某些食谱中详细写出可作替代品的食材，但我仍鼓励你通过网购或在当地进口食品店搜罗，以充实自家锦囊。

双重巧克力小甜饼



双重巧克力小甜饼

9大块小甜饼/制作时间：30分钟

全程用时：4小时

好吧，我承认我不是巧克力的忠实爱好者。当我为蓝瓶研制的第一批糕点即将面世时，我才发现这里面没有一款糕点含巧克力。在加州大学圣塔库鲁兹分校的一间肮脏的咖啡馆里，大学一年级的我初次发现了令我振奋的巧克力甜点：陈布朗尼——甜美、黄油味浓郁，最重要的是，有嚼劲，它给我灵感研制出蓝瓶咖啡馆最受欢迎的小甜饼。

出品的关键在于使用高品质巧克力。旧金山湾区的蓝瓶咖啡馆使用迈克·来奇武帝（Michael Recchiuti，他在旧金山创造传奇般美好的巧克力和糖果）为我们特制的大巧克力片；在布鲁克林我们用桅杆兄弟（Mast Brothers）公司的非凡巧克力。我鼓励你找到非常好吃的黑巧克力条，将它切成大块；做小甜饼时，陈布朗尼的质地所带来的甜度，将被微苦的巧克力抵消。按健康分量添加的大颗粒海盐，让小甜饼的味道更上一层楼。盐晶和深浓的黑巧克力不期然碰撞，风味令人惊叹——这正是我所渴望带出的。创造它使我认识到，我对巧克力的喜爱超乎我所意料。

通用面粉1杯（4.9盎司/140克）

天然可可粉1/3杯（1.1盎司/31克）（非荷兰式处理法）

小苏打1/2茶匙

无盐黄油5汤匙（2.5盎司/70克），室温

糖1杯（7.1盎司/200克）

莫尔登海盐1茶匙（见对页）

鸡蛋1个（1.8盎司/50克），室温

香草精1汤匙

切成大块的黑巧克力3.5盎司（100克），

可可含量62%～70%

面粉与可可粉、小苏打一同筛入中碗。

立式搅拌机装上桨叶，在搅拌碗中低速打发黄油直至顺滑，1～2分钟。加入糖和盐低速打发至混合均匀。刮下碗壁上的混合物，中速继续打发至混合物颜色变浅，质地更加蓬松，5～6分钟。由于黄油含糖量高，此混合物不会像本书中其他小甜饼食谱里类似的混合物那样蓬松。

在中碗中加入鸡蛋和香草精，用力搅拌至均匀。

搅拌机调至中速，慢慢以直线状匀速倒入鸡蛋混合物，搅拌直至融合均匀、顺滑，约30秒。刮下碗壁上的混合物，继续中速搅拌30秒。

刮下碗壁上的混合物，加入面粉混合物。低速搅拌直至质地均匀。刮下碗壁上的混合物，加入巧克力。低速搅拌直至颜色全部变为棕褐色，无白色条纹残留。

面团用橡胶刮刀刮出，放入密闭容器或用保鲜膜包裹。盖好盖子，如用保鲜膜，紧紧地把面团包裹成磨盘形状，放入冰箱冷藏3小时～5天。

预热烤箱至350℉（175℃）。烤盘中铺上烤盘纸或硅胶垫。

将1/4杯（60毫升）面团揉成球状，放入烤盘，之间至少间隔2英寸（5厘米）（做大小不一的小甜饼，参见162页）。

烤11～12分钟，直至小甜饼摸起来稍硬，表面不再光滑。在烘焙时间过半时转换烤盘的方向。

小甜饼在烤盘中静置10分钟再取出。

出炉后、微温时最好吃。然而在室温下，用密闭容器只可保存3天。但制面团密闭保存在冰箱中却可存放5天之久，有鉴于此，每次现烤当下所需的分量即可，余下的面团放入冰箱留待下次使用。

盐

我喜欢在甜点中尝到足够的咸味，但不会与甜度冲突。我尤其喜欢吃甜点时出其不意地咬到盐。当然，很多情况下你只需要盐担当甜点中的一味配料，不为人知地增强风味。

蓝瓶的厨房用两种盐：比餐桌食盐颗粒大的粗粒盐，味道柔和，不那么咸；莫尔登牌海盐，始于1882年、产自英国埃塞克斯的、美丽的片状晶体盐。粗粒盐也称犹太盐，同其他盐一样，就是盐，名字源于肉类的犹太人式处理法（犹太人常用粗粒盐来给肉类放血以保持肉类的洁净）。大的晶体尺寸至关重要，它不会溶解在肉中，而会黏附在肉的表面发挥作用，咸味同时可以清洗去除。这些大颗粒的、难以溶解的晶体正是我喜欢它的原因。我喜欢每吃一口都有盐在其间流连嬉戏，糕点的整体咸度却不必提升。如此应用时，粗粒盐往往只需要一点，而莫尔登盐的分量则需要多一些，然而正因为这些大的片状晶体既薄又易碎，它们有着出人意表的温和风味。

这些食谱中，我对盐的区分基于盐粒大小——莫尔登盐是大的片状晶体，粗粒盐是中等颗粒晶体。由于盐的种类繁多，若在制作糕点时没有食谱中要求的盐种，此系简单的转换：1茶匙大片状海盐=1/2茶匙粗粒盐或者中颗粒盐=1/4茶匙精细研末的餐桌食盐。

芝麻苦艾酒雪茄

24块小甜饼/制作时间：40分钟

全程用时：1小时

这些偏向意式脆饼风格的小甜饼泡入咖啡食用最为理想，但也很容易被人忽视，毕竟蓝瓶的糕点盒中充满各种甜食、点心、巧克力选择。别让它们的纤薄欺骗你，它深受蓝瓶员工欢迎，也是我最喜欢做的小甜饼。

这个版本由我的朋友吉娜·洛卡诺瓦奉献，是她心爱的家族食谱。当我提出要改良这份来自西西里岛的外祖母食谱，她心存疑虑。原食谱要求茴香汁，我替以圣佐治酒厂产的苦艾酒。苦艾酒以苦艾草、大茴香、小茴香为主，众多草本植物为辅酿造而成，被禁92年后，于2007年在美国解禁。从奥斯卡·王尔德的幽会到凡·高砍掉的耳朵，苦艾酒被认作史上最可耻丑闻的成因，并渐渐被妖魔化成一种危险的神经性毒药，不大可能入选西西里岛上的外祖母的糕点成分。

但我对成品非常满意。苦艾酒赋予它一种惊人的、复杂含蓄的甜味，伴随着大地与草本的香味。用特级初榨橄榄油替换外祖母的蔬菜油，能为小甜饼带来一丝微弱的青草香，与烤熟的芝麻相当合衬。问题是，吉娜会答应吗？当然！她甚至还悄悄告知我她更喜欢我的版本——但外祖母永远不能知道。

替代品：你可用任何大茴香风味利口酒代替苦艾酒，例如修道院酒、杉布卡茴香利口酒等。如要完全替代利口酒，刷水；用研钵碾碎大茴香籽1茶匙，加入面粉混合物；在芝麻里加入1汤匙大茴香籽作沾满表面之用。

通用面粉1.75杯（8.6盎司/245克），额外加一些

揉面时用

糖1/2杯（3.5盎司/100克）

粗粒盐1.25茶匙

小苏打3/4茶匙

特级初榨橄榄油1/3杯（80毫升/71克）

鸡蛋2个（3.5盎司/100克），室

温苦艾酒1汤匙加1/4杯

芝麻籽1杯（5盎司/142克）

预热烤箱至350℉（175℃）。烤盘中铺上烤盘纸。

面粉与糖、盐、小苏打一同筛入中碗。

在面粉混合物的上方淋橄榄油，然后以双手揉捏混合物直至质地像松软的玉米粥，需时约5分钟。

在混合物中间挖一个洞，向内打入鸡蛋。加入苦艾酒1汤匙，立即用一把叉子用力搅拌，在苦艾酒将鸡蛋凝结前将两者混合均匀。开始将面粉混合物拌入鸡蛋中，慢慢搅拌，直至完全融合。



工作台撒上厚厚一层面粉，将面团取出放在其上。揉捏直至颜色明显变亮、橄榄油完全融合、面团光滑，约3分钟，仅在面团粘手时加面粉。如面团太油或是表面凹凸不平，继续揉捏。

小碗中倒入苦艾酒1/4杯。在另一个浅盘中放入芝麻籽。

面团均分为4等份。在撒了面粉的案板上将每一个面团揉搓成长条状，约18英寸（46厘米）长。切成6等份，每段约3英寸（8厘米）长。每一段在苦艾酒中蘸一下，然后轻轻在芝麻上滚动，直至芝麻均匀分布在表面。

小甜饼放入预备好的烤盘，之间至少间隔1/2英寸（1.3厘米）。

约烤12分钟，直到芝麻呈现出淡淡的金棕色，而小甜饼仍然泛白，在烘焙时间过半时转换烤盘的方向。

小甜饼在烤盘中静置10分钟再取出。

趁热或常温食用。冷却至室温，用密闭容器可保存两天。









小薄饼式意式脆饼

3打意式脆饼/制作时间：45分钟

全程用时：2小时30分钟

小薄饼211位于旧金山外里士满，是一间诱人的比萨小店，有24个餐位。毫无疑问，它是我们儿子达西尔最喜欢的一家店——薄底比萨和橄榄小干酪蛋糕皆属他初尝美味的记忆之一。它也是蓝瓶最早的批发商之一，并且从一开始，詹姆斯就爱上了那里的藏红花意式脆饼。在比萨后，享受一块脆饼，饮一小玻璃杯圣酒，是一餐饭最文明的结语。

我们游说小薄饼211为蓝瓶出品意式脆饼多年，最后他们心软了，曾一度每周往海耶斯谷咖啡亭送一小批。令我们又喜又悲的是，他们自家店里对意式脆饼的需求如此之大，以致无法保证每周往蓝瓶送的那一

小批货。业主杰克·墨菲因此宽厚地邀请我前往他的厨房，将意式脆饼出品味道美妙、质地柔软的秘技倾囊相授。那是相当有意思的一幕：悠然自得的比萨业主刚从太平洋冲浪回来，说：“噢，这个一小撮，那个一小捧，该出炉的时候你自然就知道了。”我飞速在本子上草草写下笔记，用我精确到1/10的电子秤给一切称重。依照我精准计算的食谱出品的意式脆饼，竟也跟他随心所欲的出品风味几近。蓝瓶欣然全线供应此款脆饼。

藏红花约30条（能产生藏红花粉1/8茶匙，见160页注解）

鸡蛋1个（1.8盎司/50克），室温

糖1/2杯（3.5盎司/100克）

杏仁1/4杯（1.4盎司/40克）

通用面粉1杯（4.9盎司/140克）

粗粒盐1/2茶匙

小苏打1/4茶匙

鸡蛋清1个（1.1盎司/30克）

预热烤箱至350℉（175℃）。烤盘中铺上烤盘纸。

用杵和臼或干净的香料研磨器，将藏红花研成粉末，或精细地切成碎末也可。粉末越精细，藏红花在脆饼中的色泽和气味越突出。

鸡蛋、藏红花和糖放入小碗，搅拌均匀。静置10分钟。

手工或以食物处理机将杏仁拍碎，一半粗粒，一半细粒。

面粉与盐、小苏打一同筛入搅拌碗中。装上面包勾，低速搅拌直至完全融合。缓慢加入鸡蛋混合物，低速搅拌，直至面粉湿润。改以中速

搅拌，直至混合均匀，约5分钟，其间应不断刮下碗壁上的混合物。缓慢加入杏仁碎，搅拌至混合均匀。



面粉撒在案板上，取出面团放在其上。揉捏面团，直到不再粘手，在面团粘手时添加面粉，约2分钟。

二等分面团。仍放在撒有面粉的案板上，两个面团分别揉成约15英

寸（38厘米）的长条状。放入预备好的烤盘，轻轻按压至微扁。

蛋清放在小碗中打发成泡沫状。均匀轻刷在面团顶部和其他表面。

烤18～20分钟，直至摸起来坚硬，刷了蛋清的表面微微变成棕色。

出炉，静置10～15分钟降温。烤箱温度调至225℉（107℃），降温过程中如有必要，短时间内半开烤箱门。

将一长条意式脆饼移到砧板上。用一把锋利的锯齿刀斜切成1/4英寸（6毫米）宽、约4英寸（10厘米）长的片状。切口处朝上放入烤盘，可以边与边紧贴放置。如法炮制另一长条。

约烤1小时15分钟，直至干透，但注意脆饼颜色不应加深。

食用前在烤盘上放凉。室温下食用。

室温下在密闭容器中保存，最多可达两周。



玛德琳蛋糕

16～18个大玛德琳蛋糕/制作时间：45分钟

全程用时：5小时

詹姆斯每年都会拜托我在7月10日（马塞尔·普鲁斯特的生日）做玛德琳蛋糕，因为后者在他生命中影响极深——每一年我都忘记了，这使他非常失望。此食谱成为纪念普鲁斯特的赎罪祭！也是我给丈夫的情书！玛德琳蛋糕的另一个食谱，永远与《追忆似水年华》第一卷——《在斯万家那边》中的486个单词联结在一起。

玛德琳蛋糕的标志性形状包括向外展开的边缘和中间的明显突起，达成的两个关键是非常冷的烤盘与发酵充分的面糊。好出品非常需要技

巧，因此我建议你一次先烘焙一两个蛋糕，直到掌握烤箱和玛德琳蛋糕烤盘如何完美协作。以迷你玛德琳蛋糕烤盘烘焙也可。每个玛德琳蛋糕需要面糊1/2茶匙，烘焙约8分钟。此外，在整批烘焙前，先在你的烤箱里试验一两个，以确定面糊用量和烘焙时长。

替代品：可用任何柑橘皮替代青柠。我以最大的诚意推荐青柠，以再现《在斯万家那边》里，作者叙述的那段用玛德琳蛋糕蘸着姨母的菩提花茶的著名味觉记忆。

无盐黄油6汤匙（3盎司/85克）

青柠皮1颗，精细地磨碎

通用面粉3/4杯（3.7盎司/105克）

泡打粉1茶匙

粗粒盐1/4茶匙

鸡蛋2颗（3.5盎司/100克）

糖1/2杯（3.5盎司/100克）

蜂蜜2汤匙

融化黄油，倒入中碗。搅入青柠皮，放凉。

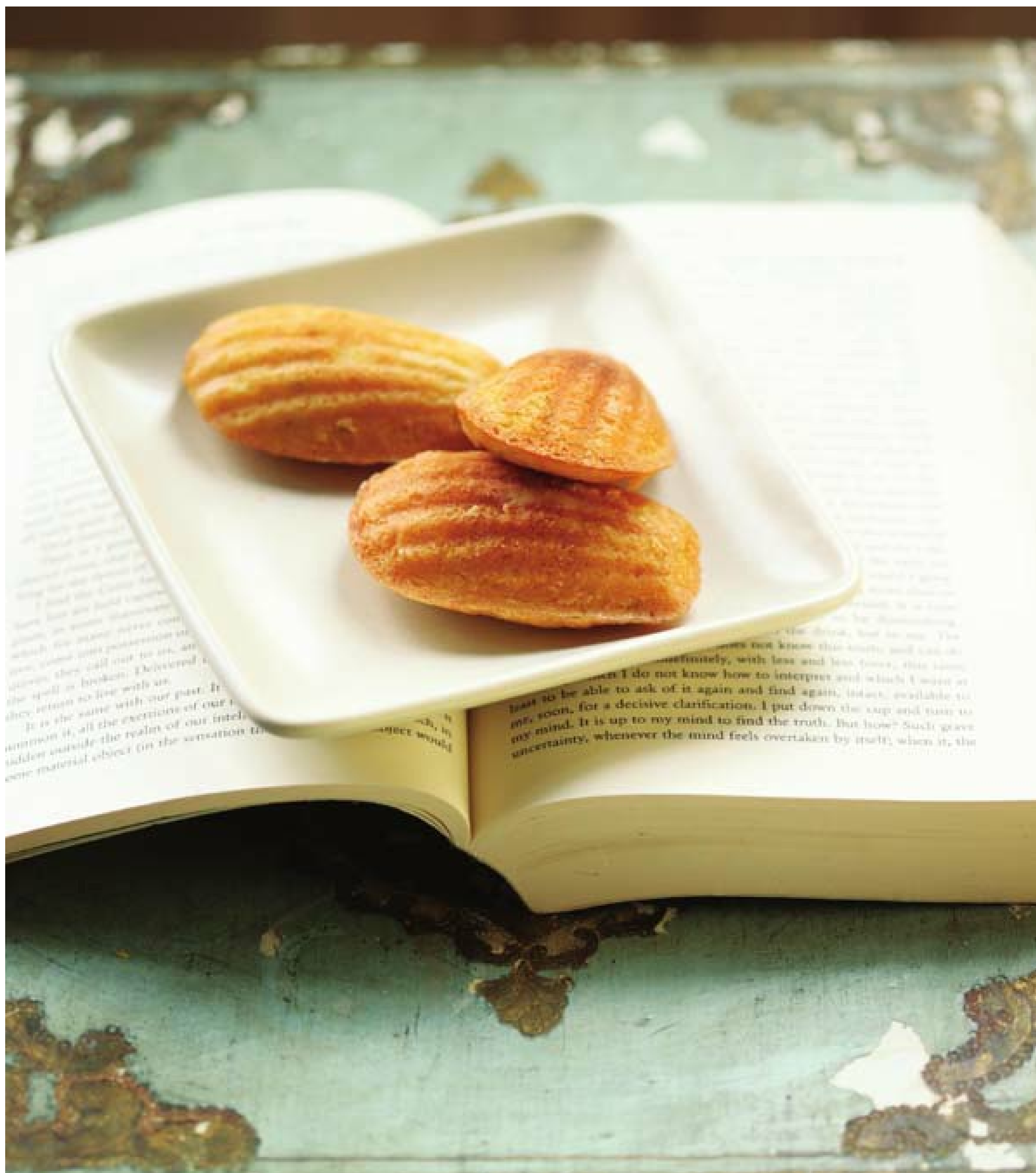
面粉与泡打粉、盐一同筛入中碗。

中号金属碗放在双层蒸锅的上层，或在炖锅中水浴加热，加入鸡蛋、糖和蜂蜜（确保炖锅中的碗底不接触水）。用力搅拌至混合均匀，边煮边持续搅动至糖融化、混合物微热至约130℉（54℃）。将碗移至带有打蛋器的立式搅拌机。

高速打发鸡蛋混合物直至体积变为原来的3倍大，约10分钟。

移开碗，筛入1/3的通用面粉。用橡胶刮刀轻轻拌入面粉。如是重复2次，将面粉全部混合。

放凉的黄油中加入1/4杯的混合物，充分搅拌、混合均匀直至看不到黄油条。将黄油混合物缓缓加入鸡蛋面粉混合物中搅拌，直至面糊颜色和质地均匀一致。



面糊表面覆上保鲜膜，放入冰箱冷藏4小时至3天，理想时长是12小时。

将黄油和面粉涂在两个玛德琳蛋糕烤盘里（足以做16～18个玛德琳蛋糕），然后冷藏。

预热烤箱至400℉（205℃）。

填充面糊，每个玛德琳模子需用一汤匙分量，揉搓成球放入模具中央。在烤箱预热时放入冰箱冷藏。

用带不粘涂层玛德琳烤盘的话，约烤9分钟，在铝制烤盘中约烤12分钟，直至玛德琳蛋糕呈现金棕色，轻轻按压中间的突起处时感到轻微弹手。在烘焙时间过半时转换烤盘的方向。

玛德琳蛋糕留在烤盘中冷却5分钟再上碟。

玛德琳蛋糕在出炉后趁热吃最为美味。然而在室温下，用密闭容器只可保存一天。但面糊可以在密闭容器中（保鲜膜紧紧覆盖住面糊表面）放入冰箱保存3天。有鉴于此，每次现烤当下所需的分量即可，余下的放入冰箱留待次日使用。



巧克力巴黎马卡龙

28个马卡龙/制作时间：1小时

全程用时：2小时20分钟

詹姆斯和我在伯克利中心农夫市集为邻的时候（他卖咖啡、我卖糕点），我受第一次巴黎之旅启发，痴迷地研制一款巴黎马卡龙。我决意以有机食材做出人间美味，不含著名马卡龙色素（这带给它闻名遐迩的缤纷色彩），并让主食材杏仁的质感更加突出。我从隔壁摊位卖本地杏仁和葡萄的农夫约翰·拉吉耶那里买来整粒杏仁，替代加工过的杏仁粉。每周我都会做一批马卡龙，有些明显失败，有些显露一线进展，而我会把出品带到农夫市集让詹姆斯帮我试味。如是数月，有日我灵光一

闪，静置马卡龙坯30分钟，使其呈现出最完美的形状，终于让詹姆斯认为这是最成功的一批出品。他的反应至今历历在目：微闭双眼，轻叹一声，无法言喻，捋起衣袖给我看他手臂上的鸡皮疙瘩。出品终于对了！

巴黎马卡龙是最难做成的甜点之一。我历时两年，开发并精通自己的第一份马卡龙食谱，全程使我在接下来5年内不想再吃马卡龙。如普鲁斯特一般，如今我每咬一口出品精湛的马卡龙，脑海中浮现出的是此前一个个、一批批的失败作品。此食谱已被修改，比原版容易成功，意式蛋白霜取代打发鸡蛋清，使折叠式拌匀多了回旋余地，同时也增加了成功概率——希望出品同样使你爱到起鸡皮疙瘩。

替代品：杏仁粉可替以同样重量的整粒杏仁，但用前者的话，还是要加入糖粉和可可粉在食物处理机中处理，需3～4分钟，因此你不会节省很多时间。此外，杏仁粉很贵，你也不会因此节省钱。至于内馅，巧克力甘纳许是经典，但不妨换你喜欢的。草莓奶油乳酪、樱桃酱和盐味焦糖都是极其美味的馅料，每种都加增不同的闪耀的风味与质感。

甘纳许

切碎的黑巧克力4盎司（113克），

含可可脂62%～70%

鲜奶油1/2杯（120毫升/116克）

马卡龙

糖粉1/3杯（5.4盎司/153克）

杏仁1杯（5.6盎司/160克）

天然可可粉1/2杯（1.4盎司/40克）（非荷兰式处理法）

鸡蛋清3个（3.2盎司/91克），室温

细砂糖3/4杯（5.3盎司/150克）

清水1/4杯（60毫升/60克）

制作甘纳 许巧克力放入隔热中碗。鲜奶油放入小炖锅或微波炉，中低火加热，直到鲜奶油边缘开始形成气泡，温度在180℉～190℉（82℃～88℃）之间。将热奶油倒入巧克力中，用橡胶刮刀搅拌直至巧克力完全融化。

用手持式搅拌器或食物处理机搅拌至顺滑，移入双层蒸锅的上层或在炖锅中水浴法加热金属碗中的巧克力奶油亦可，搅拌至柔滑。甘纳许应是有光泽的。室温下一旁静置冷却，直至甘纳许有像微温的黄油一样容易涂开的质地，约两小时。

制作马卡龙 糖粉、杏仁和可可粉放入食物处理机研磨成粉，约5分钟，其间偶尔暂停，用橡胶刮刀将黏附在底部和四周的颗粒刮下。混合物很快成粉，但一定坚持研磨5分钟，让杏仁碎成微粉与细小的颗粒。

混合物倾入一个大碗，手工压碎大颗粒。

糖和鸡蛋清几乎要同时备好，接下来的两个步骤需二者紧密协调配合。立式搅拌机装上打蛋器，在搅拌碗中加入两份蛋清（2.2盎司/62克），打蛋器和碗必须非常干净。中速打发，约1～2分钟。搅拌机调至高速，继续打发直到蛋白形成稳定的尖角，约3～4分钟。如果尖角形成在糖准备好之前，搅拌机调至低速继续打发。

同时，用很小的炖锅混合糖和水。拉花杯是个好选择，它直径小，底深，非常易于测量温度和将糖浆倒入蛋白当中。在中低火上加热，时而顺时针搅拌直至糖融化，然后不要搅动，继续煮至糖浆达到238℉（114℃），约5分钟。

如用小炖锅而不是拉花杯，将糖浆倒入玻璃量杯。搅拌机调中高

速，慢慢以直线状将糖浆加入蛋白。将糖浆从打蛋器和搅拌碗之间窄小的缝隙间注入，热糖浆溅到旋转的打蛋器上将会造成马卡龙面糊中粘连的糖块。

搅拌机调高速，打发直至挺立的、富有光泽的尖角形成，混合物在打蛋器的末端保持形状不变，约4～5分钟。

剩余的鸡蛋清（1.1盎司/31克）倒入杏仁粉中，再将打发的蛋白混合物倒在顶部。用橡胶刮刀把蛋白混合物折叠式拌入杏仁混合物，直至全部湿润、混合均匀。继续小心但全面地拌入约35次，直到混合物颜色变得很暗、有光泽且无任何干硬块残留。这是最关键的步骤，因为太易搅拌会不足或过度。我发现，花时间认真数拌入次数，加上观察颜色和质地的改变，乃是出品完美马卡龙的最佳方法。

裱花袋装上安特固804号裱花嘴，或一个类似的1/2英寸（1.3厘米）平口裱花嘴。将糊状物装到裱花袋将近一半的地方（如袋中有过多的糊状物，与袋子斗争将比挤花更艰难）。













两个重烤盘中铺上烤盘纸。

裱花嘴放在高出烤盘1/4英寸（6毫米）的上方，拿稳，挤出面糊直到形成一个直径1英寸（2.5厘米）、厚1/4英寸（6毫米）的圆形面糊。停止挤压裱花袋，裱花嘴处快速轻转一圈，将马卡龙表面的尖端抚平，以防出品表面有突起。继续挤圆形面糊，之间相距1/2～1英寸（1.3～2.5厘米），直至摆满烤盘（第一次着手的话也许想要挤出正确形状和大小的指引，不妨试试将一个直径1英寸或2.5厘米大小的曲奇模蘸入糖粉或玉米淀粉里，然后在烤盘纸上敲下完美的小圆圈）。

工作台上铺一条折叠的毛巾以降低敲击力度，在其上用力敲击3次烤盘，震出面糊中的气泡。烤盘旋转180度，重复敲击。如是继续，直至面糊用完。

烤盘在一旁静置30分钟。同时预热烤箱至350℉（175℃）。



每次烘焙1盘，从静置最久的开始，将其放在烤箱中心烘焙10分钟，在烘焙时间过半时转换烤盘的方向。在烤盘中约冷却30分钟再取出。

组合　组合两片大小相同的马卡龙。用裱花袋或一把小抹刀，将约1茶匙冷却后的巧克力甘纳许挤在一片马卡龙的底部（平的一面）。

将另一片马卡龙放在涂有甘纳许的面上，底部（平的一面）向下。一起轻压两片饼，使甘纳许平均分布，注意不要压碎顶部。最好以手指抓住边缘，一手一片，将两块轻扭到一起——与两手分开奥利奥饼干时的动作没有差别。

马卡龙当日即制即食，最为美味。但以保鲜膜紧裹、放入密闭容器中在冰箱冷藏，可保存3天。常温下食用。

关于马卡龙的排难解纷

理想的马卡龙有着闪亮的圆顶，置于薄的、环状羽毛边似的基

底顶端中央（被称作裙边）。如处女作达不到这样理想的形状和轮廓，这里有能助一臂之力的小提示：

- 顶部潮湿：已成型的面糊没有放置足够长的时间
- 圆顶不在裙边中央：挤出的面糊放置时间过长
- 圆顶表面和内部有大空隙：面糊加入蛋白过多，可在下次适当减量
- 面糊爆开，导致圆顶开裂：面糊过度搅拌
- 圆顶过厚并且表面有突起：面糊没拌到位，或震出气泡时用力不足
- 粘在烤盘纸上：烘焙时间过短，或从烤盘中取出时未完全冷却

橄榄油迷迭香奶油酥饼

35块奶油酥饼/制作时间：20分钟

全程用时：4小时

我最好的朋友的母亲，黛博拉·登斯沃斯·奎恩，在我们的成长过程中每年圣诞节期间都会做上一堆家喻户晓的奶油酥饼。他们家好似一个点心工厂，有着众多经过千锤百炼的陶制模子，他们的3个女儿，云妮莎、罗宾和佐伊，一次又一次地将面糊装入其中。包装好的奶油酥饼送往加州奥海镇上各位热切期盼着的亲朋与芳邻。2007年的圣诞节前，黛博拉不幸意外去世。那是一段令人心碎的日子，在意外发生后的一周，黛博拉的女儿们拾起母亲的食谱，搬出模子，为前来参加追悼会的上百位亲友做出了成堆成堆她们母亲的拿手奶油酥饼，以此作为慰藉。

铸币广场咖啡馆在黛博拉辞世不久后开业。为纪念她，我修改了她

的食谱，奶油酥饼成为蓝瓶最受欢迎的小甜饼之一。本食谱和黛博拉的原作非常相似——黄油味、咸味与完美的奶油酥饼质感——区别在于添加了新鲜的迷迭香碎和出炉时刷上了重重的橄榄油。酥饼模子不够蓝瓶出品的数量所需，所以自家制作时，我会用一个特别的陶制模子——希望它有天会像黛博拉的那样经历了千锤百炼。本食谱详细介绍了蓝瓶如何不使用模具制作酥饼。若你有模子，请参考以下注解，它详述了黛博拉的制作方法。

替代品：这是一份修改起来相当灵活的食谱。加入烤过的松子1/3杯，将收获更好吃、滋味更丰富的奶油酥饼，如图所示。若想做配土耳其咖啡的奶油酥饼，用粗研磨咖啡粉1汤匙替代迷迭香，再加入小豆蔻粉1/4茶匙。抛砖引玉，我鼓励你多试，做出自己的品种。

无盐黄油1杯（8盎司/227克），室温

筛过的糖粉1杯（4.1盎司/115克）

细细切碎的迷迭香1茶匙

或干迷迭香粉1/2茶匙

粗粒盐1又1/4茶匙

筛过的通用面粉2杯（9.9盎司/280克）

特级初榨橄榄油，用于刷酥饼

立式搅拌机装上桨叶，在搅拌碗中低速打发黄油直至顺滑，1～2分钟。加入糖、迷迭香和盐，低速搅拌至完全混合。刮下碗壁上的混合物，以中速继续搅拌直到颜色变淡，质地如同蛋黄酱，4～5分钟。

刮下碗壁上的混合物，加入面粉。低速搅拌至质地均匀。刮下碗壁上的混合物，低速搅拌1分钟。

将面团揉成球状，移入一张保鲜膜上，以另一张保鲜膜包裹，拍成长7英寸（18厘米）、宽10英寸（25厘米）、厚1.2英寸（1.3厘米）的长方体。面团紧裹保鲜膜，放入冰箱冷藏3小时至5天。



预热烤箱至350℉（175℃）。烤盘中铺上烤盘纸。

将面团切成1英寸×2英寸（2.5厘米×5厘米）的小矩形，放在铺好的

烤盘纸上，之间至少间隔1英寸（2.5厘米）。至少烤18分钟，直至边缘呈金黄色，在烘焙时间过半时转换烤盘的方向。

出炉，即刻刷上橄榄油。在移出烤盘前至少冷却10分钟，完全冷却后食用，以保证最佳口感。

完全冷却后放入密闭容器保存，最多可保存3天。

注解：用模子替代将面团拍成长方体时，将刚刚混合好的面团按入8英寸（20厘米）深的陶制模子里，拍平表面。以350℉（175℃）炉温约烤12分钟，直到边缘开始呈棕色。面团需在模子中冷却至少10分钟再脱模到烤盘上，随后立刻在顶部刷上橄榄油。完全冷却后食用以保证最佳口感。



小茴香帕尔玛干酪奶油酥饼

35块酥饼/制作时间：30分钟

全程用时：4小时

这款奶油酥饼本是作为短期产品推出的，目的是为了消化厨房中多余的材料。几年前，我觉得店内有款发面面包也不错。我承认自己确实害怕酵母，我从不是一个好面包师。因此，当我的好友妮可·拉辛斯基愿意研发一种食谱并帮忙培训员工出品布里欧修面包时，我欣然接受了。妮可不但是一位技艺高超的面包师，而且是一位非常有天赋的糕点师，尤其擅长用有惊人味道的材料做独创性的糕点。她研发的布里欧修无疑非常美味：微甜、黄油味的面包薄片，有一点点胡椒的气息，满铺帕尔玛干酪。入炉烘焙前，顶部撒上小茴香粉和大颗粒的海盐。它如此美味，我每日必吃一块。

遗憾的是，布里欧修从未投合顾客们的心意，最终会计师不得不找我商谈盈利问题。面对大量的帕尔玛干酪、小茴香和早上不满3点便开炉的员工们，我需要设法拿出一个食谱，既能用掉这些食材，又不需要过早的上工时间。我决定将我们的橄榄油迷迭香奶油酥饼食谱和妮可绝妙的香料搭配在一起。新产品既容易制作，又出乎意料地可口，很快成为店中的永久热销出品，向我如此热爱的布里欧修致敬。

替代品：曼彻格、格拉纳·帕塔诺或美莫勒等的咸味干酪都可替代帕尔玛干酪。

无盐黄油1杯（8盎司/227克），室温

糖粉1/2杯（2盎司/57克）

粗粒盐1.25茶匙

现磨黑胡椒1茶匙

筛过的通用面粉2杯（9.9盎司/280克）

细细切碎的帕尔玛干酪1杯（3.5盎司/100克）

小茴香1汤匙

莫尔登海盐1汤匙（参见165页）

特级初榨橄榄油，用于刷酥饼

立式搅拌机装上桨叶，在搅拌碗中低速打发黄油直至顺滑，1～2分钟。加入糖、粗粒盐和黑胡椒，低速搅拌至完全混合。刮下碗壁上的混合物，以中速继续搅拌直到颜色变淡、质地如同蛋黄酱，4～5分钟。

刮下碗壁上的混合物，加入面粉，低速搅拌至质地均匀。刮下碗壁上的混合物，加入帕尔玛干酪，低速搅拌1分钟。

面团揉成球状，移入一张保鲜膜上，以另一张保鲜膜包裹，拍成长7英寸（18厘米）、宽10英寸（25厘米）、厚1.2英寸（1.3厘米）的长方体。面团紧裹保鲜膜，放入冰箱冷藏3小时至5天。

预热烤箱至350℉（175℃）。在烤盘上铺烤盘纸。

用杵和臼或是干净的香料研磨器，将小茴香研成粉末。转入小碗，加海盐，混合均匀。

预热烤箱至350℉（175℃）。烤盘中铺上烤盘纸。

面团切成1英寸×2英寸（2.5厘米×5厘米）的小矩形，放在铺好的烤盘纸上，之间至少间隔1英寸（2.5厘米）。在顶上慷慨地刷橄榄油，均匀撒上小茴香混合物。

烤18分钟，直至小甜饼呈金棕色，芝士粒变成棕褐色，在烘焙时间过半时转换烤盘的方向。

移出烤盘前至少冷却10分钟，完全冷却后食用，以保证最佳口感。

完全冷却后放入密闭容器保存，最多可保存3天。

注解：与橄榄油迷迭香酥饼（参见181页）不同，这款酥饼不适宜使用酥饼模子。



下午时光



布鲁克林私厨巧克力棉花糖饼干

20个小巧克力棉花糖饼干/制作时间：20分钟

全程用时：5～6小时

蓝瓶早期，在旧金山，詹姆斯和我认识了一位可爱的天才糕点师，萨拉·考克斯。她被爱称为“五杯卡布奇诺的萨拉”，是轮渡广场农夫市集的守护神，在同事忙于为他们的卢比孔餐馆采购食材时，为自己和同事买卡布奇诺，6年时光转瞬即逝，2010年，蓝瓶计划在布鲁克林开设一家咖啡馆和烘焙厂，而我也在寻找一位可靠的糕点师协助我在那边运筹帷幄。萨拉，我的首选，欣然接受了这个邀请，立即将她的男友和长尾小鹦鹉K小姐，还有好几磅作为前进动力的蓝瓶咖啡豆打包塞入友好公司（U——Haul）的拖车，踏上征程。

初到布鲁克林的萨拉，首要任务是到市集上考察适用的当地产品，以既有食谱或是研发新食谱推广它们。桅杆兄弟巧克力、国王县酿酒厂的月光威士忌、特伦布莱养蜂场的秋花蜂蜜、小雏菊牌有机全麦低筋面粉告诉我一件事：巧克力棉花糖饼干！仅供布鲁克林咖啡馆的巧克力棉花糖饼干成了东海岸糕点部的吉祥物。

替代品：棉花糖里放任何酒都可。我曾用利莱白利口酒、香槟和波本威士忌做出美味的棉花糖。

棉花糖

明胶片5张或明胶粉2茶匙半

冷水1/4杯（60毫升/60克）（使用明胶粉时）

玉米淀粉1/4杯（1.1盎司/31克）

糖粉1/4杯（1盎司/28克）

月光威士忌3汤匙

砂糖3/4杯（5.3盎司/150克）

龙舌兰花蜜6汤匙（2.9盎司/85克）水2汤匙

粗粒盐少量

全麦饼干

通用面粉1杯（4.9盎司/140克）

全麦面粉1/2杯（2.5盎司/70克）

小苏打1/2茶匙

现磨肉桂粉1/2茶匙

无盐黄油11汤匙（5.5盎司/156克），室温

蜂蜜3汤匙

砂糖1/4杯（1.8盎司/50克）

浅红糖1/4杯（1.9盎司/54克）

莫尔登海盐1/2茶匙（见165页）

巧克力甘纳许1份（见175页）

制作棉花糖 如用明胶片，浸在一个装有冷水的中碗里直到它变软，5～10分钟。如用明胶粉，将其均匀撒在装有1/4杯冷水的杯中，静置5～10分钟，然后用微波炉加热至微温，或放入炖锅用极火加热至颗粒完全溶解。



玉米淀粉与糖粉筛入小碗。

在一个9英寸×13英寸（23厘米×33厘米）的烤盘中铺两层烤盘纸或蜡纸，垂直排列以覆盖烤盘的每一面（可先用黄油涂抹烤盘以固定烤盘纸）。慷慨地撒糖粉混合物，均匀覆盖整个烤盘底面。余下的放在一边，用于裹棉花糖成品。

立式搅拌机装上搅拌器，如用明胶片，挤掉多余水分，放入搅拌碗中。如用明胶粉，将融化的混合物倒入碗中。加入月光威士忌两汤匙。

小炖锅中混合砂糖、龙舌兰花蜜、水2汤匙，盐和余下的月光威士忌1汤匙。搅拌至混合均匀，中火煮，不再搅动，直至糖果温度计读数到238℉～240℉（114℃～116℃）。

混合物倒入明胶搅拌，速度从低慢慢增高，直至它细腻有光泽、形成稳定的尖角，8～10分钟。约5分钟后它会开始形成棉花糖。

混合物用橡胶刮刀刮入准备好的烤盘，以抹刀刮平顶部。室温下静置3～4小时至凝固。

将余下的糖粉大量筛到棉花糖的顶部。用一把干净的、加热过的刀或剪刀将棉花糖切成2英寸（5厘米）的小方块。切面处撒上大量糖粉，以防粘连。

放入密闭容器的棉花糖在室温下至多可保存1星期。

注解：如何轻易清洗装过热糖浆后黏黏的锅和量杯？装满热水等糖融化，约静置30分钟。

制作全麦饼干　通用面粉、全麦面粉、小苏打和肉桂粉筛入中碗。

立式搅拌机装上桨叶，在搅拌碗中低速打发黄油和蜂蜜直至顺滑，1～2分钟。加入砂糖、浅红糖和盐，低速搅拌至完全融合。刮下碗壁上的混合物，中速打发直至轻盈蓬松，4～5分钟。

刮下碗壁上的混合物，加入面粉混合物。低速搅拌直至质地均匀。

取出面团，放到一张烤盘纸上。按压成均匀水平的矩形，表面覆上另一张烤盘纸。碾至1/8英寸（3毫米）厚。将夹在两张烤盘纸中间的面

团转移到烤盘，放入冰箱冷藏1小时～1周至变硬。此面团极黏，烤盘纸保留到它完全冻硬后，再轻松干净地移走。

面团分成2英寸（5厘米）的方块。

预热烤箱至350℉（175℃）。烤盘中铺两张烤盘纸。

用叉子在每个方块上扎出通气孔。用一把小金属刮刀将饼干移往烤盘，每块饼干之间间隔至少1英寸（2.5厘米）。烤12～15分钟直至饼干呈金黄色。

先冷却10分钟再取出饼干。完全冷却后再制作棉花糖饼干。放入密闭容器的全麦饼干在室温下可保存2天。

组合棉花糖饼干　将约1茶匙巧克力甘纳许抹在两片全麦饼干底部（平的一面）。在其中一片全麦饼干的甘纳许上放一块棉花糖，另一片全麦饼干涂了甘纳许的一面朝下，放在棉花糖上轻压。

棉花糖饼干即制即食，口味最佳，然而它们在密闭容器中可保存2天。注意，放置时间越长，全麦饼干越软，会影响口感。另一选择是：所有材料皆可保存1周。室温下保存棉花糖，在冰箱内保存甘纳许和未烘烤的全麦饼干。每次现做当下所需的分量即可，余下的留待改日使用。



咸巧克力香草荚冰激凌三明治

10～12份冰激凌三明治/制作时间：1小时30分钟

全程用时：9小时

我第一道由艺术启迪的甜点，诞生于旧金山现代艺术博物馆顶楼雕塑公园的蓝瓶咖啡馆，我对它的喜爱历久弥新。这部作品的原型是卡塔琳娜·弗里奇的《婴儿和贵宾犬们》（Kind mit Pudeln）雕塑，由挤进4个同心圆的224只黑色贵宾犬与位于中央的一个白皮肤的小婴儿组成。冰激凌三明治是贵宾犬形状的，咸味巧克力饼干内夹满点状的香草冰激凌。这款甜点作为完美的夏日甜点，出品于我们在博物馆的第一季，以此向雕塑致敬。我们仅在艺术展期间出品相应主题糕点，因此，当策展人把贵宾犬们打包，让路给新的艺术展时，我们不得不依依不舍地撤下这道冰激凌三明治。

在博物馆店制作这款甜品用贵宾犬形状的小甜饼模具，但自家制作

时，我爱用扇贝形烤模。不妨随心用方形替代贵宾犬形，以减少小甜饼和冰激凌的“浪费”（不然的话没人会吃边角料），或用任意心爱的形状。

替代品：香草精1/2茶匙可用香草豆荚替代。

冰激凌

鲜奶油2杯（475毫升/464克）

“半对半”奶油1杯（240毫升/242克）

糖2/3杯（4.7盎司/133克）

香草豆荚1/2个

鸡蛋黄6个（3.9盎司/114克），室温

巧克力酥焙饼干

通用面粉1杯半（7.4盎司/210克）

天然可可粉1/4杯（0.8盎司/23克）（非荷兰式处理法）

小苏打1/2茶匙

无盐黄油11汤匙（5.5盎司/156克），室温

糖3/4杯（5.3盎司/150克）

莫尔登海盐1/2茶匙（见165页）

香草精1茶匙

制作冰激凌　中型炖锅中混合鲜奶油、“半对半”奶油和糖。香草荚从中剖开，将籽刮入一个小炖锅中，加入香草荚，以中低火加热，频频搅拌，直至边缘开始形成气泡，温度在180℉～190℉之间（82℃～88℃）。从热源移开，盖上盖，静置10分钟。

蛋黄放入中碗。加入1/4杯温热的奶油混合物，搅拌直至混合均匀。如是重复5次以上，直至加入1杯半的奶油混合物，且蛋黄混合物和余下的奶油混合物温度相当。

蛋黄混合物慢慢以直线状注入炖锅，同时持续搅拌。低火煮，不断搅动，直至混合物变浓稠、包裹住汤匙背面，约10分钟。混合物通过细网筛注入碗中，重新放入香草豆荚。表面蒙上保鲜膜，放入冰箱冷藏3～12小时。



移除香草豆荚。按厂家说明书将混合物放入冰激凌机中冷冻。

9英寸×13英寸（23厘米×33厘米）的烤盘里铺上保鲜膜。倒入柔软的冰激凌，铺平，以抹刀平整表面。覆上保鲜膜，冷冻至少4小时。冰激凌在冷冻室可保存2周。

制作巧克力酥焙饼干　面粉、可可粉和小苏打筛入中碗。

立式搅拌机装上桨叶，在搅拌碗中低速打发黄油直至顺滑，1～2分钟。加入糖和盐，低速搅拌至混合均匀。加入香草精，搅拌至完全融合。刮下碗壁上的混合物，中速打发至轻盈蓬松，4～5分钟。

刮下碗壁上的混合物，加入面粉混合物。低速搅拌至质地均匀。

取出面团，放到一张烤盘纸上。按压成均匀水平的矩形，表面覆上另一张烤盘纸。碾至1/4英寸（6毫米）厚。取下顶部的烤盘纸，用刀将面团切成方块，或用小甜饼模切出同等形状。面团冻硬前切勿移动饼干。将烤盘纸和饼干滑入小甜饼烤盘，覆上保鲜膜，入冰箱冷藏至坚硬，至少30分钟。

预热烤箱至325℉（165℃）。烤盘上铺烤盘纸。

用一把小金属刮刀将冷饼干移入烤盘，之间至少间隔1英寸（2.5厘米）。

烤12～14分钟至脆，在烘焙时间过半时转换烤盘的方向。

冷却10分钟再取出饼干。完全冷却后再用。放入密闭容器的饼干在室温下可保存1天。

组合冰激凌三明治　饼干面朝上排成一排。如用小甜饼模，浸入一小碗热水，以方便切割冰激凌。

从冷冻室取出冰激凌，切成与饼干同等大小的方块，或用热的小甜饼模切出同等形状。

快速将一份儿冰激凌放在一块饼干上，在冰激凌顶部再加上另一块饼干。用托盘盛放冰激凌三明治，放入冷冻室冷冻。如冰激凌开始融

化，放入冷冻室冷冻至坚硬。

冰激凌三明治成品放入密闭容器，在冷冻室中可保存一周。

阿芙佳朵伴烟熏杏仁冰激凌

1夸脱（945毫升）冰激凌，够5杯份阿芙佳朵用

制作时间：30分钟/全程用时：6小时30分钟

我认为角豆蒙受了过度恶评。该香料由地中海的角豆树的豆荚制成，通常以粉末或长条状发售，在天然食品店的散装箱里常见。虽然常被视作巧克力的替代品，但它决非巧克力，大多数把它误作巧克力品尝的人们都被它的怪异味道吓到。然而，我很确信，只要不把它视作你挚爱的某物（当下却不想吃）的替代品，专注于它本身的特色，角豆绝对是可爱的。它有坚果味、甜味和麦芽味，伴随一丝轻微的、咖啡似的苦味，少量运用时风味相当引人入胜。

遗憾的是，我这番高谈阔论仍然无法缓解詹姆斯对角豆的厌恶，也不能使他在我每次从天然食品店带回长豆角簇时释怀。我要为蓝瓶设计一款含角豆甜点时，往好里说，他“心存疑虑”。下定决心要证明角豆也可被他喜欢，我想到将它与带烟熏风味的酒、烤杏仁一同搭配制成冰激凌，将意式浓缩咖啡倒在冰激凌顶部，成为经典的阿芙佳朵。烟熏、咖啡、酒——即便他不喜欢它，至少它有吸引他的男子气概。我不确定吃一份阿芙佳朵是否真的如此阳刚，但后来事实证明，他非常喜欢这款甜点。

替代品：如没有意式浓缩咖啡机，可在每份冰激凌上浇浓咖啡1/4杯。龙舌兰酒可代替麦斯卡尔酒（mezcal）；想要烟熏风味，选择储存了2～3年的或3～5年的陈酿龙舌兰酒。

烟熏杏仁冰激凌

鲜奶油2杯（475毫升/464克）

“半对半”奶油1杯（240毫升/242克）

糖2/3杯（4.7盎司/133克）

角豆粉3汤匙

麦斯卡尔酒2汤匙

蛋黄6个（3.9盎司/114克），室温

杏仁1/2杯（2.8盎司/80克）

意式浓缩咖啡5杯份（125～175毫升）

制作冰激凌 中型炖锅中混合鲜奶油、“半对半”奶油、糖、角豆和麦斯卡尔酒。以中低火加热，频频搅拌，直至边缘开始形成气泡，温度在180℉～190℉之间（82℃～88℃）。

蛋黄放入中碗。加入1/4杯温热的奶油混合物，搅拌直至混合均匀。如是重复5次以上，直至加入1杯半的奶油混合物，且蛋黄混合物和余下的奶油混合物温度相当。

蛋黄混合物慢慢以直线状注入炖锅，同时持续搅拌。低火煮，不断搅动，直至混合物变浓稠、包裹住汤匙背面，约10分钟。混合物通过细网筛注入碗中。表面蒙上保鲜膜，放入冰箱冷藏3～12小时。

中号长柄锅放入杏仁，中火加热，时常晃动，直至香味溢出、杏仁呈浅棕色，约5分钟。完全冷却后切成大粒。

按厂家说明书将混合物放入冰激凌机中冷冻。在搅拌的最后几秒钟加入杏仁碎。冰激凌移入带盖容器，冷冻至少3小时。冰激凌在冷冻室

可保存2周。

合成阿芙佳朵　冰激凌均分在5个杯子或碗里，顶部淋上一杯意式浓缩咖啡，即食。



巧克力布丁

6～8人份/制作时间：1小时

全程用时：5小时15分钟

铸币广场咖啡馆开业前，我和詹姆斯曾花费大量时间讨论如何用恰如其分的甜点，搭配诚意满满的虹吸式咖啡。我想到了布丁吧台：各种各样的、丝绸质感的布丁装在烧杯里，顶部堆满新鲜打发的奶油。我想要有如意式奶冻一般的质地，但更令人愉悦、丰满、高耸，就像广告上描述的那样。尽管布丁吧台仍属于梦想（至少目前是），一款甘美的巧克力布丁在当下看来更吸引人也更实际，因此我开始研制食谱。

用传统配料包括玉米淀粉制成的布丁无法达到我想要的质感，我求教于厨师朋友丹尼尔·帕特森（藻类狂热者）。他非常晦涩地对我说："在液体中溶解琼脂。冷藏。然后以搅拌机搅打。"我所知的琼脂是一种从藻类中提取出的植物凝胶，用途是明胶的素食替代品。然而多年来丹尼尔一直创造性地在其他烹饪方式里应用它。几次试验后，我用他的凝胶技术研制出一款可口的巧克力奶油冻，口感浓郁丰富。布丁简单优雅地盛放在精致的哈里欧烧杯里，搭配虹吸式咖啡，在铸币广场咖啡馆面世，此乃我期待的大团圆结局。

黑巧克力6盎司（170克），62%～70%的可可脂

含量

香草精1茶匙

水1杯（240毫升/240克）

琼脂片1/4杯（0.5盎司/14克）（见注解）

鲜奶油2杯（475毫升/464克）

“半对半”奶油1杯（240毫升/242克）

糖3/4杯（5.3盎司/150克）

蛋黄6个（3.9盎司/114克），室温

打发奶油，上碟用

细细切碎巧克力或放入食物处理机打碎。将巧克力碎移入大碗，加入香草精。

小炖锅加入琼脂和水。低火煮，不断搅拌，至琼脂完全溶解，形成厚厚的、清澈的凝胶形态，无任何可见的琼脂块，约8分钟。

中号炖锅加入鲜奶油、“半对半”奶油和糖。低火加热，搅拌多次，直至边缘开始形成气泡，温度为180℉～190℉（82℃～88℃）。搅入琼脂胶，从热源移开。

蛋黄放入中碗。加入1/4杯温热的奶油混合物，搅拌直至完全融合。重复5次以上，直至加入1杯半的奶油混合物，且蛋黄混合物和余下的奶油混合物温度相当。

蛋黄混合物慢慢以直线状注入炖锅，同时持续搅拌。低火煮，不断搅动，直至混合物变浓稠、包裹住汤匙背面，约10分钟。

混合物与巧克力倒入碗中搅拌，直至巧克力完全融化。混合物通过细网筛注入碗或其他容器中。表面蒙上保鲜膜，放入冰箱冷藏4小时～3天。布丁将凝结坚固。



布丁移入食物处理机或搅拌机搅打，直至顺滑、色泽光亮且变浅色，约4～5分钟。舀入杯中，挤上打发奶油，即食。

布丁最好即搅打即食。如放入密闭容器，在冰箱中可保存1天。另一选择是，将未搅打的布丁放入密闭容器，在冰箱中可保存3天。因此每次现做当下所需的分量即可，余下的留待改日使用。

注解：琼脂片在日本市集或天然食品商店有售，一般位于海草旁。用好琼脂的关键是确保先完全溶解它，再添加到其他混合物中。本食谱中，布丁成品经过滤，因此未溶解的琼脂颗粒不是问题。但要达到最佳凝胶状态与最顺滑的质地，关键要将琼脂和水煮到厚厚的、清澈的胶状。

埃斯沃兹·凯利软糖泡

10份软糖泡/制作时间：15分钟

全程用时：2～3小时

旧金山现代艺术博物馆顶楼雕塑公园的蓝瓶咖啡馆内的所有糕点皆源于馆内艺术展品。埃斯沃兹·凯利的雕塑作品《1号立碑》是一个巨大的、风化的长方形钢制方尖碑，一度在雕塑花园中占主导地位。受它启发，我研制了一种冰冻后表面纹理和颜色都与原作相似的软糖泡。我们用类似立碑的硅胶冰棒模具，但你可选用任意形状的模具。

这些软糖泡的融点非常低，因此在享用时你会想争分夺秒。事实上，在《1号立碑》完璧归赵前，每天都能开心地看到，大人小孩手里拿着融化中的软糖泡站在立碑前，一边摆姿势，一边试图接住融化的每滴，而他们的同伴正努力将这一刻拍入画面。

替代品：按此食谱制作的甜品如此美味——毋庸置疑——带有一丝咖啡香气。为此我建议你忠实于原著，将咖啡豆在牛奶中浸泡过夜。保证风味之余，软糖泡绵密柔滑的质地不会被咖啡粉破坏。着手前一晚，将咖啡豆1/2杯（120毫升）浸泡在牛奶中。密封，并在冰箱中冷藏整晚。加热奶油混合物前略去牛奶，按指南搅拌奶油混合物。浸过咖啡豆的牛奶滤入巧克力中搅拌，再按指南注入模具、冰冻。

黑巧克力8盎司（227克），62%～70%的可可脂

含量

香草精1茶匙

鲜奶油1.25杯（300毫升/290克）

全脂牛奶1杯（240毫升/242克）

糖1/4杯（1.8盎司/50克）

天然可可粉4茶匙（非荷兰式处理法）

粗粒盐1/2茶匙

细细切碎巧克力或放入食物处理机打碎。巧克力碎移入大碗，加入香草精。

中号炖锅加入鲜奶油、牛奶、可可粉和盐。中低火加热，搅拌多次，将可可粉搅开，直至边缘开始形成气泡，温度为180℉～190℉（82℃～88℃）。

奶油混合物倒在巧克力上，搅拌至巧克力完全融化。混合物通过细网筛注入到液体量杯中。

混合物注入冰棒模具，放入冷冻室冻实。如无冰棒模具，以冰块盒替代；冷冻1小时，插入牙签或短烤肉叉，继续冷冻至软糖泡冻实。

上碟时，将模具在热水中泡一下，取出软糖泡。

软糖泡可在冷冻室中保存2周。



白兰地蛋糕伴意米杏仁

蛋糕1长条，8～10人份/制作时间：2小时45分钟

全程用时：2～3天

这款蛋糕源于博洛尼亚复活节美食，跟大多数意大利庆典蛋糕一样，出炉后立刻淋上美酒。它配料丰富、口感浓郁、工序繁杂、需大量人力，并且从着手制作当日起3～4日后食用，口感最佳。即便它跟很多备受非议的圣诞水果蛋糕概念相似，但成品如此诱人，定会让你心情愉悦，并且认为它值得作为庆典蛋糕。深色的蛋糕脆皮包裹着金黄色、散发着柠檬香、嵌满杏仁的内馅。它的质地如米饭布丁般湿润，白兰地的效力使它成为消夜的上选。

传统做法是用朗姆酒浸润蛋糕，但我认为试验带来乐趣。我将蛋糕与两位忠实的品尝者（詹姆斯和我们的侍酒师朋友保罗·英巴德）带到圣佐治酒厂，在众多橡木桶陈酿白兰地中探索出与蛋糕最合衬的一款。我们惊叹于酒厂车间里成百上千桶陈酿威士忌和白兰地，嗅闻与品尝了多种由制酒师戴夫·史密斯用虹吸管直接从橡木桶中吸出的样品酒。长相思陈酿白兰地，毫不费力地从数十种细嗅过的和带回家测试的酒样中脱颖而出。遗憾此种白兰地不被圣佐治酒厂装瓶零售，因此自家制作时，我鼓励你探索别样烈酒。毕竟它使这款蛋糕如此与众不同（欲知更多关于圣佐治酒厂和一般烈酒类别，请参阅163页侧栏）。

全脂牛奶4杯（945毫升/968克）

糖1杯半（10.6盎司/300克）

意大利米1/3杯（2.3盎司/65克）

粗粒盐1茶匙

柠檬皮半块，精细研磨

杏仁1/2杯（2.8盎司/80克）

鸡蛋4颗（7盎司/200克），室温

蛋黄1颗（0.6盎司/19克），室温

40%酒精含量的白兰地3汤匙，可按需多备少许（见注解）

大炖锅加入牛奶、糖1.25杯（8.8盎司/250克）、意米、盐和柠檬皮碎混合。中火煮，时常搅拌直至煮沸，注意防止沸腾牛奶溢出。

调至小火慢煮约2小时，时常搅拌，必要时调节温度，直至混合物形成浓稠的大米布丁：金棕色，微微湿润。用勺子划过炖锅底部时留有一条痕迹且不可复原。

混合物移入碗内，冷却至室温（此时的混合物可在冰箱内密封保存3天）。

中号长柄锅放入杏仁，中火加热，时常晃动，直至香味溢出、杏仁呈浅棕色，约5分钟。完全冷却后切成大粒。

预热烤箱至350℉（175℃）。在5英寸×9英寸（13厘米×23厘米）的8连矩形烤盘中（最好是玻璃或陶瓷质的）铺上与矩形同宽、两端长度高出烤盘的烤盘纸。

立式搅拌机装上打蛋器，在搅拌碗中中速打发鸡蛋和蛋黄，10秒。继续打发，缓缓加入剩下的1/4杯糖（1.8盎司/50克）。

搅拌机调高速，打发直至形成柔软的尖角，8～10分钟。

搅拌机降至中速，分4次加入大米混合物。最后一次加入后，刮下碗壁上的混合物。将碗从搅拌机上取下，用橡胶刮刀轻轻折叠式拌入杏仁碎至混合均匀。

面糊刮进准备好的烤盘。烤40分钟，转换烤盘的方向，继续烤20分钟，直至顶部变成暗金褐色，轻压中部时会回弹。

蛋糕一出炉便用烤叉在其上扎15次左右，扎出深深的孔，以便白兰

地酒可以浸透蛋糕。淋上白兰地后的蛋糕在烤盘上冷却30分钟。

用刀沿烤盘的长边（未垫烤盘纸的一边）划过，将蛋糕移到平整的表面上，丢弃烤盘纸。蛋糕正面朝上，完全冷却。食用前，用保鲜膜紧紧包裹，室温下放置至少1天。如有耐心，在第2或第3天食用，口味最佳。

注解：蛋糕的酒味应相当突出；所选白兰地的酒精浓度是40%，尽管加酒直至风味合乎心意。

精灵橘子戚风蛋糕伴香草瑞士奶油霜

9英寸（23厘米）蛋糕一个，6～9人份/制作时间：1小时

全程用时：4小时30分钟

2008年，当詹姆斯与我跟随共同的好友江上杰伊（参见91页）第一次到东京旅行时，涩谷站附近一家叫茶亭·羽当的小咖啡店最令我们沉迷。正如詹姆斯在第84页中所述，它的咖啡非凡，制作过程与奉客的盛况之华丽无与伦比，这样的华丽一直持续到戚风蛋糕出现。

蛋糕本身极美味——香蕉戚风蛋糕伴肉桂与巧克力浆。相比出品本身，更鼓舞人心的是它的制作过程。咖啡师在咖啡点单的短暂间歇里完成出品，轻松又完美地给戚风蛋糕上霜饰，由大量的全程习练而来。以小铜锅加热巧克力甘纳许，用抹刀的每一下如此快速、自信，先是蛋糕侧面，再是蛋糕顶上，最后也是最重要的，在蛋糕中心小孔的表面。

这款戚风蛋糕的灵感来自我的家乡，加州奥海镇。它是一个位于南加州的小镇，种植柑橘，也是世上唯一种植精灵橘子之地。将令人愉悦的、酸酸甜甜的无籽柑橘用以制作口感像羽毛一般轻盈的戚风蛋糕，再

好不过。我虽然喜爱茶亭·羽当蛋糕上的甘纳许，可我最喜欢的事情之一是为又大又高的蛋糕抹上洁白轻盈的瑞士奶油霜饰。一个安在蛋糕座上的、装饰着梦幻般的奶油霜波纹的、巨大的蛋糕，是令我梦想成真的奇迹。

几个要点：蛋糕可提前一日做好；脱模后，用两层保鲜膜仔细包好，放入冰箱保存；奶油霜需在上碟前即制。

替代品：精灵橘子并非随处可买。可用等量的甜橘、克莱门氏小柑橘或无核小蜜橘等柑橘的皮和果汁替代。其他品种的柑橘也有奇效。用果汁和水各1/4杯即可。我尤其喜爱使用青柠、尤力克柠檬或柚子。

蛋糕

通用面粉1.75杯（8.6盎司/245克）

玉米淀粉1/4杯（1.1盎司/31克）

泡打粉1汤匙

糖1杯半（10.6盎司/300克）

橘子皮2汤匙，精细研磨（约使用5个小橘子）

粗粒盐1茶匙

特级初榨橄榄油1/4杯（60毫升/54克）

蛋黄7个（4.6盎司/133克），室温

鲜榨橘汁1/2杯（120毫升/120克）

原味酸奶3/4杯（180毫升/184克）

蛋白7个（7.4盎司/210克），室温

塔塔粉1/2茶匙

奶油霜

糖1杯（7.1盎司/200克）

蛋白4个（4.2盎司/120克），室温

香草精1茶匙

制作蛋糕烤箱预热至350℉（175℃）。准备好一个洁净、干燥、无油的圆形9英寸（23厘米）脱底模。

在一张大烤盘纸上筛面粉、玉米淀粉和泡打粉，至少5次。混合物移入大碗中。

糖、橘皮和盐放入中碗。用手揉合材料，使柑橘油渗入糖里。糖会变成淡淡的橘色，散发出香气，最大化蛋糕中的柑橘风味。将糖混合物加入面粉，搅拌至混合均匀。

在面粉混合物中间挖洞，加入橄榄油、蛋黄和橘子汁，搅拌液体、打散蛋黄。用橡胶刮刀将蛋液与面粉混合到颗粒全无。加入酸奶，搅拌至完全融合。

立式搅拌机装上打蛋器，在搅拌碗中中速打发蛋白至形成柔软的尖角，约6分钟。

蛋白移入面粉混合物，用橡胶刮刀折叠式拌入。动作快速轻柔，直至蛋白条纹消失。

面糊移入圆形脱底模，用抹刀或橡胶刮刀平整。烤55～60分钟，直至蛋糕呈金黄色，变结实，轻压中部时会回弹，在烘焙时间过半时旋转脱底模。

倒扣蛋糕冷却，在顶部插放一个漏斗、小罐子或瓶子，至少2小时。用小抹刀或薄薄的小刀穿过蛋糕内壁与外缘，取下蛋糕模边框。抹刀穿过蛋糕与盘底之间，将其移至糕点盘中，正面朝下，取下盘底。

制作奶油霜　食用前，金属碗放在双层蒸锅的上层或在炖锅中水浴加热（确保炖锅中的碗底不接触水）。加入所有材料，用力搅动至完全融合，持续搅拌，煮至糖融化且混合物微热，约130℉（54℃）。立式搅拌机装上打蛋器，混合物注入搅拌碗。

中速打发至形成柔软的尖角，约6分钟。

组合蛋糕　1/2杯的奶油霜放入一个小碗。用抹刀快速地（奶油霜温度越低越难涂抹）将蛋糕的表面抹上薄薄的一层，这层外衣能防止上霜饰后有蛋糕屑外露。该外衣完成后，将剩余的大部分奶油霜抹在蛋糕的顶部和侧面，以把剩余的糖霜涂在蛋糕的洞内表面告终。即食。

朋友力荐



罗丝·利维·贝兰堡的意式咖啡奶冻

6～9人份/制作时间：20分钟

全程用时：2小时20分钟

初见罗丝·利维·贝兰堡时，她在为《食物艺术》杂志撰写关于蜜塔的文章。我基本上是被罗丝的《蛋糕圣经》引入烘焙之门的，因此，要见她本人一事着实让我害怕。事实证明，预设她可能既令人生畏又严肃是我的大错。罗丝是我见过的最善良慷慨的人之一，她亲切友善，并有一颗生气勃勃的心。她可以满腔热情地陪你步行穿越大半个布鲁克林，只为寻找一家狭小简陋的甜甜圈店，并以“市场调研”为名，大啖甜甜圈15个。作为世界美食界的常驻人物，她了不起的人生里充满有趣的故事。我和她缔结了可爱的友谊，在同一海岸时都要见上一面。

罗丝是蓝瓶的忠实粉丝，应我之邀，她第一个为本书贡献一份食谱。我深知她决意展现咖啡时会有奇迹发生——果不其然！由于本食谱的材料如此简单，罗丝建议我们在出品时用“最优质的奶油、最新鲜的咖啡和最纯的香草精”，以收奇效。

替代品：可用其他咖啡替代蓝瓶的“三个非洲人”咖啡。

鲜奶油2.25杯（530毫升/522克）

糖7汤匙（3盎司/85克）（分离砂糖或原糖最佳）

蓝瓶“三个非洲人”咖啡粉1/4杯（0.7盎司/20克），

细研磨度

明胶粉1茶匙半

香草精1茶匙半

打发奶油，上碟时用

巧克力包裹的咖啡豆夹心巧克力，装饰用（可选用）

准备9个干燥洁净的2盎司（60毫升）小咖啡杯，或6个小型装饰甜点杯，或6个蛋奶糊杯。

小炖锅加入奶油、糖和咖啡粉，混合搅拌，撒上明胶粉，静置3分钟。

搅入明胶，中火煮，持续搅拌至边缘开始冒泡，温度在180℉～190℉之间（82℃～88℃）。

混合物经细网筛或内衬干酪包布的网筛滤入中碗。搅入香草精，注入准备好的杯中。

密封冷却至凝固，至少2小时。顶部挤上打发的奶油，必要饰以一颗咖啡豆夹心巧克力。

用保鲜膜盖住杯子放入冰箱冷藏，最多可保存3天。

丹尼尔·帕特森的咖啡烤胡萝卜伴菊苣格兰诺拉麦片

4人份/制作时间：30分钟

全程用时：1小时30分

丹尼尔·帕特森，旧金山科伊餐厅、奥克兰李子餐厅、避风港餐厅的主厨兼业主，与我相交多年。我第一次提起我正与詹姆斯约会时，他难以置信地问：“你和那个家伙约会？那个焦躁地喊出‘水温不对’的家伙？”让人忍俊不禁的是，焦躁脾气与詹姆斯匹敌的人正是丹尼尔。对

丹尼尔的评价，詹姆斯手握一杯玛琪雅朵，反问道："焦躁？他竟说我焦躁？"他们两人实乃天下乌鸦一般黑。如你所料，这是一段珍贵友谊的开始。

詹姆斯和我是丹尼尔所有餐厅的忠实粉丝，其中科伊餐厅的出品尤为奇妙，我在那里经历了人生中几次最具变革性的用餐体验。科伊餐厅典型的一餐包括十几道菜，每一道分量不大，以1～2种精挑细选的食材制成。丹尼尔最擅长用创新的手段和聪明的搭配彰显当季蔬菜的精华特质。在众多让人心动神摇的美味中，我们一贯对有胡萝卜的菜式敬服不已。这也使他从詹姆斯口中赢得"胡萝卜天才"的美称。

在科伊餐厅，丹尼尔将带皮的甜胡萝卜烤至十分柔软后切片，配以法式酸奶油、香菜花、海盐、几滴特级初榨橄榄油、少许菊苣格兰诺拉麦片和一小撮咖啡粉上碟。这道菜不属甜点或开胃菜，它可说是两者的综合。在科伊餐厅，此菜在开胃菜与甜点间奉客。丹尼尔喜欢用蓝瓶的低因黑咖啡，因为它风味强烈、不酸。格兰诺拉麦片约有4杯份，远多于此道菜所需，但剩余的麦片作为早餐非常美味，室温下放入密闭容器可保存1周。

替代品：可用其他低因咖啡替代蓝瓶低因黑咖啡

胡萝卜

鲜嫩的甜胡萝卜3/4磅（341克），带头部，洗刷干净

特级初榨橄榄油

脆海盐

蓝瓶低因黑咖啡豆1～1杯半（3～4.5盎司/85～130克）

格兰诺拉麦片

麦片2杯（7盎司/200克）

浅红糖1/3杯（3盎司/72克）

无盐黄油1/4杯（2盎司/57克）

蜂蜜2汤匙

菊苣根2茶匙，精细研磨（见注解）

粗粒盐1/2茶匙1/2杯（4盎司/116克）

法式酸奶油1/2杯

特级初榨橄榄油，装饰用

脆海盐，装饰用

香菜花或小香菜叶，装饰用

咖啡粉，装饰用



处理胡萝卜，预热烤箱至325℉（165℃）。

胡萝卜上稍微洒一些橄榄油，以少许盐调味。胡萝卜风味仍需保持甘甜。

足量的咖啡豆倒入荷兰炖锅或耐热烤锅，完全盖过底部。加入胡萝

卜，盖上盖子，烤至非常柔软，1小时～1小时15分钟。在锅中冷却，过程中胡萝卜会变硬。

与此同时，制作格兰诺拉麦片　麦片放入中碗。红糖、黄油和蜂蜜放入小炖锅，中火加热。持续搅拌直至混合物融化即将沸腾，立即端下浇在麦片上。加入菊苣根粉和盐，搅拌直至混合均匀。

混合物在带檐烤盘铺成一层，偶尔搅拌，烘焙至混合物呈金棕色，约25分钟。完全放凉，格兰诺拉冷却后会变脆。装入密闭容器里的格兰诺拉，在室温下可以贮存1周。

上碟　从锅中取出胡萝卜，丢弃咖啡豆。胡萝卜尽量斜切成长片。每个碟里抹法式酸奶油2汤匙，放上1/4的胡萝卜切片。以几滴橄榄油、少许脆海盐和几个香菜花饰碟。最后以几小片格兰诺拉麦片和一小撮咖啡粉置顶，即食。

注解：菊苣根粉在天然食品店有售。





克里斯·克森蒂诺的炖野猪肩伴吉甘特豆与嫩蔬菜

6人份/制作时间：1小时30分钟

全程用时：1小时30分钟

克里斯·克森蒂诺可能是轮渡广场周六农夫市集出镜率最高的人了。他在美食频道有固定节目，算得上是旧金山人尽皆知的著名大厨，同时仍监管着旧金山味力（Incanto）餐厅和博卡隆腌肉店的厨房。身为逛市集深度爱好者，他是每周六最早到轮渡广场市集入手食材的厨师之一，被拦住采访之前早已将购物车装得满当当：那场面就像是有机蔬菜版的“超市大扫荡”节目。他的幼子伊斯顿坐在车上，身边总是环绕大堆小堆的蔬菜水果。伊斯顿比我们的儿子达西尔小2岁，两人亲密无间。因为两个孩子，我们与克里斯及他的妻子塔蒂阿娜成为好友。我们最喜欢与克里斯夫妇共度周日下午。我们从未设想过找他们之外的人为本书贡献一份肉类食谱，这道绝妙的菜品使我们大为振奋。

此食谱要求腌肉一整夜，克里斯通常喜欢在烹饪后把肉再放一夜，说这样能让肉完全吸收来自咖啡与巧克力浸出的汤底的风味与水分。煮豆子时加入一颗土豆乃神来之笔；它能在烹饪过程中很好地预防豆皮剥落。

替代品：可用家猪肩肉替代野猪肩肉，也可用其他咖啡替代蓝瓶“巨人脚步”咖啡。嫩蔬菜和新鲜的带壳豆子在农夫市集有售。如买不到新鲜吉甘特豆，替以1磅（455克）浸泡整夜的、晒干的大白豆。但注意相比新鲜豆子，它们需要3倍长的烹饪时间。如买不到嫩茴香和小芜菁，替以大的，切成4块，白灼至软。

我们想感谢十速出版社的制作团队，特别是编辑梅丽莎·摩尔、亚伦·魏纳、贝琪·斯特龙贝格和凯蒂·布朗。

野猪肩肉

蓝瓶“巨人脚步”咖啡豆1/3杯（1.5盎司/43克）

杜松果1汤匙

无骨野猪肩肉3磅（1.4千克）

粗粒盐

现磨黑胡椒

黄洋葱1个，切丁

胡萝卜1根，切丁

茴香球茎1个，切碎

小茴香杆1根，切成1/4英寸（6毫米）

厚的薄片蒜5瓣，捣碎

红葡萄酒2杯（475毫升/475克）

猪油2汤匙

猪骨高汤或鸡汤约5杯（1.2升/1.2千克）

黑巧克力2盎司（57克），72%可可脂含量，切成大粒

新鲜月桂叶2片

豆子

新鲜的带壳吉甘特豆4杯（带豆荚约4升/1.8千克）

褐色土豆1个，整个削皮

洋葱1整个，剥皮

大蒜1头，分瓣

月桂叶1片

带叶百里香1小枝特级初榨橄榄油

粗粒盐

现磨黑胡椒

嫩蔬菜

各色小胡萝卜12个，削皮

粗粒盐

小芜菁12个

小茴香球茎12个

炮制野猪肉　一半的咖啡豆和全部的杜松果倒入香料研磨机，研磨成粗粉，涂满野猪肉整个表面，以盐和黑胡椒调味。将香料揉入肉中。肉、洋葱、胡萝卜和茴香移入刚好够大的锅或碗内。继续加入洋葱、胡萝卜、茴香球茎、茴香杆、大蒜和红葡萄酒。盖上盖子，放入冰箱保存6～15小时。

预热烤箱至300℉（150℃）。

从腌肉汁中拿出肉，拍干。控干蔬菜，菜和汁水分开放置。猪油放入荷兰炖锅或耐热烤锅，中高火加热，放肉烤到均匀上色，约10分钟。

从锅中取出肉，加入蔬菜，中火煮，时而搅动直至糖焦化，约10分钟。

研磨余下的咖啡豆。用留下的汁水稀释黏附在锅中的结块。加入咖啡粉煮至微沸，调低火慢炖，时而搅动至将要收干汁水，约4分钟。加入4杯高汤。中高火加热至微沸后小火慢炖数分钟。加入巧克力，搅拌至融化。从热源上移开，冷却几分钟。必要时分批操作，在食物处理机中搅打至顺滑，用细网筛过滤。

肉放回耐热烤锅，淋上滤过的汤汁，按需添加直至汤汁盖过肉的3/4。加入月桂叶。中高火加热至微沸后，移入烤箱，无须覆盖。烘焙直至叉子能轻易插入肉中，约2小时30分钟，其间不时淋油。不要过度

烹饪，否则肉会变干。冷却后盖上保鲜膜冷藏一夜。

炮制豆子　豆子、土豆、洋葱、大蒜、月桂叶和百里香放入锅中，加入3英寸（8厘米）高的水。中火煮至将沸，注意，不要煮滚豆子，否则豆子会开裂。调至中低火慢炖至豆子柔软，炖煮时间取决于豆子的新鲜度，约煮30～60分钟。丢弃土豆、洋葱、大蒜、月桂叶和百里香（可提前1天煮好豆子，完全冷却后与汤汁一起放入密闭容器在冰箱冷藏）。沥干豆子，保留豆汤，搅入一点橄榄油，以盐和黑胡椒调味，保持温热。

炮制嫩蔬菜　胡萝卜放入一锅撒了少许盐的冷水，中高火煮至微沸，调低火，盖上盖子，慢炖至柔软，约3分钟，用篦式漏勺捞出。如法炮制芜菁。两种蔬菜保持温热。

中高火煮沸一大锅水。加入嫩茴香，白灼至叉子能轻易插入，约2分钟。沥干，保持温热。

组合　连汤底带肉以中火加热，温热即可。嫩蔬菜、豆子带少许汤汁均分在6个浅碗中，顶部放一块烤野猪肉，淋上少许炖汤。即食。





斯图亚特·布日昂扎的吞拿鱼暖风三明治伴西班牙

小红甜椒

4块三明治/制作时间：35分钟

全程用时：35分钟

我们的朋友斯图亚特·布日昂扎曾任铸币广场咖啡馆的顾问，那是在他担任卢比孔餐馆（旧金山一家出色餐馆，已歇业）的行政主厨之后、与妻子妮可·拉辛斯基开出非同凡响的“州鸟为食”餐馆之前。斯图亚特总有既不烦琐也不复杂的奇妙方法，令食物变得异常美味。这份三明治的风味层次来自组合咸橄榄、丰富的自制蒜泥蛋黄酱和西班牙甜辣椒，搭配着高品质的油浸吞拿鱼。依本食谱做出的蒜泥蛋黄酱分量远多于此道菜所需，但额外的蛋黄酱可在冰箱保存3天，搭配其他三明治或作为蘸酱都同样美味。

替代品：蓝瓶使用奥尔蒂斯吞拿鱼、西班牙小红甜椒和意大利西西里的卡斯泰尔韦特拉诺（Castelvetrano）绿橄榄，但如果买不到这些材料，可替以其他油浸吞拿鱼、烤红灯笼椒和其他温和的绿橄榄（最好是意大利产）。

蒜泥蛋黄酱

蛋黄2个（1.3盎司/38克），室温

鲜榨柠檬汁1汤匙

蒜1瓣，压碎

匈牙利红椒粉2汤匙

柠檬皮1茶匙，精细研磨

特级初榨橄榄油3/4杯（180毫升/161克）

粗粒盐

现磨黑胡椒

吞拿鱼沙拉

罐头西班牙小红甜椒4个

油浸吞拿鱼9盎司（225克），滤干（地中海产最佳）

西班牙小酸豆（刺山柑）2汤匙，沥干并切碎

绿橄榄2汤匙，切成细末（最好是卡斯泰尔韦特拉诺）

粗粒盐

现磨黑胡椒

乡村三明治卷4块，或法国长棍面包，切成4等份，切面向上

意大利波萝伏洛熏干酪1杯（3.5盎司/100克），切碎或切成4片

预热烤箱至425℉（220℃）。

炮制蒜泥蛋黄酱　在一个大碗中混合鸡蛋黄、柠檬汁、大蒜、匈牙利红椒粉和柠檬皮，搅拌至质地柔滑如缎带。也可将材料放入一个小一些的容器，以手持搅拌器搅打。为求出品顺滑均匀，搅打时缓慢加入橄榄油，从逐滴增至一次几滴。当混合物性状稳定时，才开始稳定地直线状加入橄榄油，同时继续不断搅打。蒜泥蛋黄酱的质地需和蛋黄酱一致。如太浓稠，按需加入热水，每次一茶匙。以盐和黑胡椒调味。

制作吞拿鱼沙拉　2个小红甜椒切成大粒，放入中碗。加入吞拿鱼、西班牙小酸豆、橄榄油，混合均匀。每次加入一点蒜泥蛋黄酱搅拌，直至沙拉融合在一起，不会过湿。以盐和黑胡椒调味。



组合三明治　余下2个小红甜椒纵切两半，底面向下，一个三明治卷上放半个甜椒。在甜椒内填以1/4份吞拿鱼沙拉和干酪。三明治切面朝上放入烤盘，三明治上层的面包放在下层的面包旁烤，直至干酪融化、面包边缘呈棕色，约5～7分钟。将烤过的上层面包片放上，立即食用。

斯图亚特·布日昂扎的鸡蛋沙拉三明治伴芝麻菜杏仁青酱与腌制茴香球茎

4块三明治/制作时间：30分钟

全程用时：1小时45分钟

蓝瓶位于旧金山湾区的大多数咖啡分店里提供类似法国火车站里发售的简单三明治。铸币广场咖啡馆奢侈地享有一间小厨房，以及有一颗

鸡蛋就知道该怎么办的厨师们，因此在那里有制作更加精良的三明治出品，此乃斯图亚特·布日昂扎奉献的另一份出色食谱。煮得较老的鸡蛋配以好吃的芝麻菜杏仁青酱，放上一层腌茴香球茎，上加浓郁的费欧洛沙多奶酪（一种来自撒丁岛的羊奶酪或罗马羊奶酪），结合在一起，成就一顿风味似曾相识却又出人意料得完美的午餐。依本食谱做出的腌茴香球茎和青酱分量远多于此道菜所需。腌茴香球茎是其他沙拉和三明治配菜的上选，而青酱是搭配意面抑或涂抹克洛斯蒂尼小圆片面包的美味。装入密闭容器冷藏，腌茴香球茎可保存2天，青酱可保存4天。

腌制茴香球茎

茴香球茎1块，去心、切片

柠檬1个，榨汁

特级初榨橄榄油1汤匙

粗粒盐

现磨黑胡椒

青酱

杏仁1/2杯（2.8盎司/80克）

包装好的芝麻菜1杯（2.8盎司/80克）

轻包装的意大利欧芹叶1杯（2盎司/57克）

切碎的费欧洛沙多奶酪或罗马羊奶酪1/4杯（1盎司/28克）

水1/4杯（60毫升/60克）

特级初榨橄榄油2汤匙

带叶迷迭香1小枝蒜1小瓣

粗粒盐1/2茶匙

现磨黑胡椒

鸡蛋沙拉

鸡蛋4个

特级初榨橄榄油，按需定量粗粒盐

现磨黑胡椒

乡村三明治卷4块，或法国长棍面包，切成4等份，

切面向上

费欧洛沙多奶酪或罗马羊奶酪，切片或切碎

制作腌茴香球茎 茴香球茎放在碗里。淋上一些柠檬汁和橄榄油，以盐和黑胡椒调味。摇晃混合，静置一小时到两天。

制作芝麻菜杏仁青酱 中号长柄锅放入杏仁，中火加热，时常晃动，直至香味溢出杏仁呈浅棕色，约5分钟，完全放凉。



杏仁移入食物处理机。加入芝麻菜、欧芹、奶酪、水、油、迷迭香、大蒜和盐，搅打至顺滑、呈乳脂状。以黑胡椒调味。

做鸡蛋沙拉并组合三明治　中型炖锅装水煮沸，同时准备好冰水。鸡蛋小心地放入沸水中，调至中低火，保持水微沸约8～9分钟。用篦式漏勺从锅中捞出鸡蛋，放入冰水。

鸡蛋剥壳、切碎，移入中碗。搅入青酱1/4杯（60毫升），如需聚拢沙拉，再洒一点橄榄油（但注意此鸡蛋沙拉比大多数沙拉更干）。试味，据个人口味酌情加减青酱，以盐和黑胡椒调味。

每一个三明治卷加入1/4份鸡蛋沙拉。在其上放一些腌茴香球茎，再加入切片或切碎的费欧洛沙多奶酪，饰以少许橄榄油，以盐和黑胡椒调味。

1杯鸡尾酒



诺帕的蓝瓶马天尼

1杯鸡尾酒

蓝瓶的批发商伙伴偶有此愿，在意式浓缩咖啡中加入其他风味或食材，弱化它的风味至不可辨，以出品新饮品、丰富饮品单。我们不鼓励这做法，但随着此事不断被提及，我们终于被一位非常信得过的伙伴说服，并为他们的创意激动不已。其中一员是诺帕，位于旧金山，我们最喜爱的餐厅之一，也是我们的批发商伙伴。它持续证明了餐厅不是可能，而是确定可以供应高品质的咖啡和意式浓缩咖啡。诺帕联合所有人包括杰夫·哈纳克与我们商议，推出他的酒吧经理创出的蓝瓶马天尼，那刻詹姆斯跃跃欲试。这饮品如此醉人，诺帕的调酒师每晚通常都可售出几十杯。圣特蕾莎阿鲁卡是委内瑞拉一种朗姆酒基底的咖啡利口酒。如无法找到，可替以其他朗姆酒基底的咖啡利口酒。此鸡尾酒避免使用无处不在的甘露咖啡利口酒，它带给任何饮品一种化学甜味剂风味，可按心意用其他意式浓缩咖啡替代蓝瓶的出品。

伏特加1.5液盎司（45毫升）

圣特蕾莎阿鲁卡1液盎司（30毫升）

蓝瓶海耶斯谷意式浓缩咖啡1杯份

利口酒和意式浓缩咖啡倒入加有冰块的调酒杯。摇匀，滤入大鸡尾酒杯。



鸣谢

十分感谢我们的朋友罗丝·利维·贝兰堡、斯图亚特·布日昂扎、克里斯·克森蒂诺、杰夫·哈纳克、妮可·拉辛斯基和丹尼尔·帕特森慷慨分享他们的食谱。

来自詹姆斯　本书献给我的家庭：我完美、美丽、天才、务实又安详的（有很深酒窝的）妻子，凯特琳·威廉姆斯·费里曼，还有放屁口技大师、《间谍大战》的忠实读者、冷青豆的厌恶者，达西尔·埃利斯·费里曼。

凯特琳——爱不是敷衍，爱是每一秒钟。

我想请他们允许我用如下几种方式进行献词：

克雷和塔拉——感谢你们的源源灵感和团队奉献。一本书！谁会想到呢？！

蓝瓶的全体成员——每一次在一家店享受美味时，每一次听到一句“谢谢您”和“请便”时，每一次看到闪闪发亮的蒸汽棒时，每一次听到对配得上大卫·劳合·乔治伯爵言谈的、对于拥有技术含量的饮品的官方解释时，我的心深以我们所创造的一切为傲。那些留到很晚、辛劳工作的人们——卡蒂·布瑟、阿诺·霍尔舒、马里奥·佩雷斯、肖·苏达立、瓦妮莎·盖茨、米歇尔·奥特、安吉尔·阿圭略、埃米利亚诺·阿圭略、约翰·欧·多诺万、乔艾伦·德帕卡基勃、亚历克斯·克莱默、卡门·马尔多纳多、埃伦·奥图尼奥——只恐谢之不足！

所有周六在轮渡大厦南边喝过我制作的咖啡的人们：我记得你们的

善良和热情。我试着揣摩你们会爱读何种咖啡书，此书因此而来。

江上杰伊先生：感谢你一直作为正直的典范。

风险投资人？是的！风险投资人：约翰·伊斯特本，感谢你的聪慧、谦逊和乐于助人。

凯文·马汉、迈克尔·安东尼和格莱美西酒馆的其他员工，谢谢你们给予我们服务业北方之星的称号。

全世界为咖啡辛勤工作的人们：种植、采收、处理、货运、供应的许许多多双手。我希望对高品质咖啡的需求可以带给更多人更好的生活。爱达和乐意——谢谢你们让我们采购、烘焙、供应你们非同凡响的咖啡。

感谢三位生于1919年的人：卡尔门·欧帕曼、詹姆斯·门罗·费里曼与杰罗姆·大卫·塞林格。同时感谢马塞尔·普鲁斯特、罗伯特·纳格尔、格连·古尔德、哈罗德·莱特和马塞尔·布鲁尔。以及，反事实条件句、从属子句、虚拟语气、很酷的旧立体声音响、年久失修的法国车、圣马可压杆意式机和本杰明·摩尔的鸽翼960颜色。

来自凯特琳　我们有着一场怎样的冒险啊，威廉·詹姆斯·费里曼先生！感谢你一直以来都是我最好的朋友、我最狂热的追随者、我最敬仰的人和我生命中所见私下里最为有趣的人。你是我想要白天同心协力共事、夜晚相拥而眠的人。感谢你把达西尔带到我的生命中，并与我共组家庭。我完全仰慕你，并深以你所成就的一切为荣。

克雷·麦克拉克兰和塔·杜根，对我们的成绩我仍感难以置信！克雷，谢谢你成为本书缘起，通过你的慧眼，更多人将看到蓝瓶。你的名字绝对值得出现在本书封面，但我很抱歉未能成事。塔拉，谢谢你一直将我们维持在正轨上，谢谢你令食谱完美无瑕，也谢谢你让我显得比实

际更聪明。对于我们来说，你们既是伟大的朋友，又是绝佳的合作者。

致家父杰·威廉姆斯。你永远是我辛勤工作、坚定决心的榜样，成为使你为之骄傲的女儿，是我一直以来忠于自己工作的动力。感谢你把詹娜和我培养成内心强大、有雄心壮志的女性，让我们可以创造自己的未来，在生活和工作中快乐地做自己。我爱你。

詹娜·赫里，你无与伦比。能拥有你这位姐姐是我的幸运。

致我过去、现在和将来的糕点团队——谢谢你们！特别感谢莉亚·罗森博格、萨拉·考克斯和阿莉莎·梅耶尔·德雷斯，谢谢你们在我著书期间帮忙管理蓝瓶的三个糕点部门。你们每天都在应用这些美好的食谱，你们出色的糕点技术教会我每一次都做得更好。

我通过社交媒体为此书的食谱征集试验者，认识这69位了不起的试食志愿者的过程最为激动人心。有些只做了一两道菜，有些贡献了他们全部的力量：比我做出更多令人欲罢不能的小甜饼、蛋糕和点心。他们都反馈了最具启发性的问题、基于自家烘焙者需求的聪明想法、需要进一步阐明的需求，最后还有他们的成品照片。在此过程中，他们的慷慨大度令我谦卑，他们的娴熟技艺折服了我，我为自己的疏忽感到羞愧，并深以他们的作品为傲。所以，谢谢你们，我亲爱的试验者们：罗伊斯·米德，莎伦·格罗夫，詹妮弗·伊万诺维奇，乔安妮·西，詹妮弗·舒吉珈，扎克·帝格，艾米丽·怀特赫斯特，麦克·瓦尔迪斯，乔伊·卡夫，玛利亚·撒圭萨格·西德，米雪·加西亚，艾利克斯·怀特赫斯特，小百合·帕克斯，艾米·克利里，凯西·埃姆斯，皮特·莫斯凯达，史蒂夫·索恩，塔米·斯特朗，伊梅尔达·庞萨兰，贝蒂·孙，罗丝·菲拉，薇薇娜·麦卡利斯特，弗雷德和埃利斯·古卢，汉娜·拉布金，西顿·曼金，克里斯廷·普尔，安娜利尔·里根，希迪·孙，艾丽西亚·本泽尔，路易莎·巴伦，丽莎·西弗，辛迪·蔡，莫亚·马吉利根，梅雷迪思·艾斯格拉，史蒂芬妮·拉马尔，伊丽莎白·米尔克斯，马利里·阮，埃里克·克莱彭，约翰和里·约，埃·阿萨达，艾迪·帕克，艾米·罗宾森，金伯利·蔡，艾丽卡·罗斯顿，劳

莉·鲍克，瑞亚·圣·朱利安，梅芙·肯尼迪，阿曼达·史密斯，杰内·帕特里克，安吉拉·拉什布鲁克，凯斯琳·艾玛，朱莉·伟恩，塔米·维辛泰纳，香农·维尔纳，贾基·B·德米尔，桑迪·陈，特雷弗·费舍尔，苏珊娜·左佩罗，娜塔莎·桑切斯，玛丽安·坎皮西，克里斯蒂娜·潘迪斯，史蒂芬妮·迪特伯，科克和埃～伦·横沟，瓦勒良·赫拉拉，本·林奇，安娜·谷伊，多林·卡诺。

来自塔拉 除了上述的所有人，我要感谢詹姆斯和凯特琳将我带到这个不可思议的项目里，也感谢他们邀请我到他们家里参与有趣、有益并且美味的工作会议。克雷，谢谢你作为本书以及未来众多书籍的催化剂与伟大的合作伙伴。同样感谢我的经纪人，丹尼尔·斯夫科夫；米里亚姆·摩根和迈克尔·鲍尔，《旧金山纪事报》的两位编辑；感谢詹娜·梅耶在厨房中的宝贵帮助；感谢马拉·西蒙。

在蓝瓶，我想向维恩·多布伊和约瑟夫·左恩再次致谢，是他们让我参与意式浓缩咖啡培训。我同样感谢米歇尔·奥特、卡蒂·布瑟、阿诺·霍尔舒、肖·苏达立、阿莉莎·梅耶尔·德雷斯、瓦妮莎·盖茨、安吉尔·阿圭略、恩里克·阿圭略和萨利·拉瑟。我感激我的父母，简和迈克尔·杜根，是他们让我在还未定型的青少年时期品尝到那不勒斯浓缩咖啡，同样感谢达利亚和埃尔希，在不到10岁时就对关于咖啡的书感到振奋——并试做了所有的小甜饼。最后，埃里克·古斯塔夫森，谢谢你无止境的支持和爱，也谢谢你帮我温热咖啡杯。